

# 试论道教“三元延寿” 养生思想及其现代意义\*

盖建民

(厦门大学哲学系, 福建 厦门 361005)

[摘要] 三元是道教的一个重要术语和思想概念。道教三元思想渊源于周易的天、地、人三才说, 三元并列是道教构建其庞大教义理论的一个重要思维模式。这种思维模式对道教养生思想与理论的建构发挥了积极作用, 形成了富有道教特色的“三元延寿”养生思想。“三元延寿”养生思想集中体现在元代道教养生著作《三元延寿参赞书》中。“三元延寿”养生思想和理法具有系统性和综合性, 不但将天元房中养生、地元起居养生、人元饮食养生紧密结合起来, 而且强调养生从日常生活入手, 注重以德养生, 具有很强的实用操作性, 有积极的现代价值。

[关键词] 三元; 养生; 道教

[中图分类号] B958 [文献标识码] A [文章编号] 1008-1763(2006)04-0031-09

## A Tentative Study on the Taoist Idea of “Three Essences Contribute to Longevity”

GAI Jian-min

(Department of Philosophy, Xiamen University, Xiamen 361005, China)

**Abstract:** San Yuan (Three Essences) is a very important idea in Taoism. It derived from the concept of Three Geniuses. Though the concept of San Yuan has a different meaning in Taoism, we can see clearly that in Taoism, the three essences weigh the same. It plays a positive role in building the idea and theory of longevity in Taoism, forming unique Taoism idea of “Three Essences Contribute to Longevity”. The idea was mainly embodied in “Praise to San Yuan”, a Taoism classic in Yuan Dynasty. Built upon the thinking frame of Taoism: Tian Yuan, Di Yuan, Ren Yuan, The Praise to San Yuan by Li Pengfei talks about the theory and methods of keeping health from aspects as sex, daily life, and diet etc. Just as Li Pengfei said himself, the contents of this book is all about people's daily life.

**Key words:** san yuan; do good to longevity; Taoism

### 一 道教“三元延寿”养生思想的由来

三元是道教的一个重要术语和思想概念。道教的三元思想渊源于周易的天、地、人三才说,《周易·说卦》云:“昔者圣人之作《易》也,将以顺性命之理。是以立天之道曰阴与阳,立地之道曰柔与刚,立人之道曰仁与义。兼三才而两之,故《易》六画而成卦。”道门人士将周易的三才引入道教,泛指三种相互关

联且意义重大的事物,称三元。道教以三洞宗元为基本教义思想,道教的基本信仰和经教体系无不宗元于此,是道教的根本宗元。《云笈七签》卷三《道教本始部·道教所起》认为:“寻道家经诰,起自三元,从本降迹,成于五德。”<sup>①</sup>“原夫道家由,肇起自无先垂迹应感生乎妙一,从乎妙一分为三元,又从三元变成三气,又从三气变生三才,三才既滋,万物斯备。”<sup>②</sup>道教以三洞(洞真、洞玄、洞神)为三元,三洞之元,本

\* [收稿日期] 2005-06-01

[作者简介] 盖建民(1964-),男,山东莱阳人,厦门大学哲学系、宗教学研究所教授、博士生导师,哲学博士,国家“985工程”四川大学宗教与社会研究创新基地客座教授。

① 《云笈七签》卷三,《道藏》第22册,文物出版社、上海书店、天津古籍书店1988年版,第12页。

② 《云笈七签》卷三,《道藏》第22册,第13页。

同道气,道气惟一,应用为三。因此,道教神仙理论以三元为三宝君,即天宝君、灵宝君、神宝君分别治于三清境,是为道教最高神灵三清尊神。当然,三元在道教典籍中还有多种指称和用法。有以日、月、星为三元者,《黄庭内景经》云:“上睹三元如连珠。”梁丘子注云:“三元,谓三光之元,日、月、星也。”<sup>①</sup>有以三丹田为三元者,例如《周易参同契》云:“含精养神,通德三元。”俞琰注:“三元,上中下之三田也。”<sup>②</sup>还有以身体器官头、心、肾为三元者,例如道书《洞真太上道君元丹上经》云:“故使阴阳之数,历备三元,头为天元,心为中元,肾为下元,并三万六千神主所治,名曰三元微妙,分别左右。”<sup>③</sup>有以精气神为三元者,例如《悟真篇》云:“黄牙白雪不难寻,达者须凭德行深。四象五行全仗土,三元八卦岂离壬。”三元,刘一明《直指》列为元精、元气、元神。也有不同的注释,陆西星《方壶外史》认为系“天元、地元、人元”。<sup>④</sup>此外,道教的节日还有上元节(正月十五)、中元节(七月十五)、下元节(十月十五)之分。《道藏》中以三元为书名的道书有十余部,如《上清三元玉检三元布经》、《太上洞玄灵宝三元玉京玄都大献经》、《太上洞神三元妙本福寿真经》等等。

虽然道书在三元的概念所指上不尽相同,但是从上述的引证中,我们可以清楚地看到,三元并列是道教构建其庞大教义理论的一个重要思维模式。这种三元并列的思维模式对道教养生思想与理论的建构发挥了积极作用,形成了富有道教特色的“三元延寿”养生思想。元末明初全真道士王道渊《还真集》(题混然子撰)三卷,卷上“人身三宝”神、气、精,先天三宝为三体,自然之道,元精、元气、元神;后天三宝为三用,有为之道,交感精、呼吸气、思虑神。

夫人身有三宝者,皆从天地中来。居先天而生妙体,混成在后天,而化因质感合。非先天不能生后天,非后天不能成先天。此二者之理,一体而分化,不可先后损先也。是故,以元精炼交感精,以元气炼呼吸气,以元神炼思虑神。三物混成,与道合真。自然元精固而交感精不漏,元气住而呼吸之气不出,元神全而思虑

之神不起。修炼之法无它,全此三者而已矣。祖师所谓精全不思欲,气全不思食,神全不思睡。又曰:三真三全必定飞仙,三全三真必定飞升。<sup>⑤</sup>

以先天三宝元精、元气、元神炼后天三宝交感精、呼吸气、思虑神,达到精全、气全、神全。

卷中《还丹秘要论》以精气神、身心意“三全合真”:

夫还丹者乃返本还元之道也。其实无出身心意三字。身系乎精,心系乎气,意系乎神,返者返此三者而逆行也;还者,还此三者而复真也。三全合真乃曰还丹。<sup>⑥</sup>

“三元延寿”养生思想集中体现在元代道教养生著作《三元延寿参赞书》中,作者以道教三元之说为全书的论述总纲,“人之寿,天元六十,地元六十,人元六十,共一百八十岁,不知戒慎,则日加损焉。精气不固,则天元之寿减矣;谋为过当,则地元之寿减矣;饮食不节,则人元之寿减矣。”<sup>⑦</sup>因此《三元延寿参赞书》前有总论《人说》,阐述以人为本的养生道理,卷一论天元之寿,卷二论地元之寿,卷三论人元之寿,卷四为《神仙救世却老还童真诀》,卷五为《神仙警世》、《阴阳延寿论》、《涵三为一图歌》等。

总而言之,《三元延寿参赞书》以“人之寿,天元六十,地元六十,人元六十,共一百八十岁”的“三元之说”为理论根据,“涵三为一”,引经据典,熔道、儒、医诸家养生理论于一炉,系统论述了道教三元养生的思想与方法。

## 二 “三元延寿”养生思想的主要内容

《道藏》中以三元为书名的道书有十余部,其中元代自号为“九华澄心老人”李鹏飞所集的《三元延寿参赞书》五卷极富道教特色。全书五卷,今《道藏》本前面共收有七篇序和跋,依次署名为“至元辛卯(公元1291年)冬仲,上浣荣禄大夫福建等处行尚书身平章政事唐兀序”、“至元四年戊寅良月望日亚中大夫嘉兴路总管兼管内劝农事和元泉跋”、“漫记岁月至元辛卯(公元1291年)良月庐山近言内叶应和

① 《黄庭内景经注》卷中,《道藏》第6册,第526页。

② 俞琰:《周易参同契发挥》卷八,《道藏》第20册,第249页。

③ 《洞真太上道君元丹上经》,《道藏》第3册,第619页。

④ 参见王沐:《悟真篇浅注》,中华书局1990年版,第20页。

⑤ 《还真集》卷上,《道藏》第24册,第99页。

⑥ 《还真集》卷中,《道藏》第24册,第103页。

⑦ 《三元延寿参赞书》“李鹏飞自序”,《道藏》第18册,第528页。

跋”、“至元壬辰(公元1292年)春既望竹居道人姚辙书”、“至元壬辰(公元1292年)季春上浣朝列大夫饶州路总管兼管内劝农事塔海序”、“至元甲午(公元1294年)冬豫意周天骥书”、“至元辛卯(公元1291年)岁菊月吉旦九华澄心老人李鹏飞序”。从这七篇序跋落款来看,元代有两朝都以至元为年号,一是元世祖的至元(公元1264—1294年),另一是顺帝的至元(公元1335—1340年)。世祖至元十五年(公元1278年)是戊寅年,顺帝至元四年(公元1338年)也是戊寅年。序跋中署名“至元四年戊寅良月望日亚中大夫嘉兴路总管兼管内劝农事和元杲跋”,其至元四年当为顺帝至元四年(公元1338年)。本书写作年代是为元世祖忽必烈至元年间末(公元1291—1294年),从元世祖至元辛卯(公元1291年)到顺帝至元四年(公元1338年)期间,有多次刊刻。作者为李鹏飞,字澄心,元代池州九华山人,早年誓学医以济人,自称金元战乱时“生母迁于淮,比壮失所在,哀号奔走淮东西者,凡三年”。李鹏飞幼年由于战乱与生母失散,长大后,每年都到淮海地区寻母。“一日道出庞居士旧址,遇一道人,绿发童颜,问其姓,曰:‘宫也’。问所之,曰‘采药’。与语移日,清越可喜,同宿焉。道人夜坐达旦,问其齿九十余矣。诘其所以寿,曰‘子闻三元之说乎’?”<sup>①</sup>于是李鹏飞从道人那里得到“三元之说”的传授,即“人之寿,天元六十,地元六十,人元六十,共一百八十岁,不知戒慎,则日加损焉。精气不固,则天元之寿减矣;谋为过当,则地元之寿减矣;饮食不节,则人元之寿减矣。”<sup>②</sup>据此理论,李鹏飞就归采诸书集而成编,撰成《三元延寿参赞书》凡五卷,卷一前面有一“人说”,总论以人为本进行养生,进而论述“天元之寿精气不耗者得之”,卷二为“地元之寿起居有常者得之”,卷三为“人元之寿饮食有度者得之”,卷四为“神仙救世却老还童真诀”,卷五为“神仙警世,阴阳延寿论”。

其中第一卷系统地论述了房室生活,包括行房的原则、方法和禁忌等。本书辑录了元代以前的房中著作,是集宋元以前房中养生论述的大成者。本卷共收医论九篇,除《婴儿所忌》属儿科外,其他八篇全是房中养生专论。这八篇分别是:《欲不可绝》、《欲有所忌》、《欲不可早》、《欲有所避》、《欲不可纵》、《嗣续有方》、《欲不可强》、《妊娠所忌》。李氏生于宋

宁宗嘉定十五年(公元1222年),宋亡时已年过半百,并且书中论述皆有凭借,他只是编纂乃至抄录而已。《参赞书》卷一《天元之寿精气不耗者得之》实可视为宋代性学的总结性著述。此卷开篇首先肯定“欲不可绝”,接着强调“欲不可早”、“欲不可纵”、“欲不可强”,并且指出“欲有所忌”、“欲有所避”。书中虽以节录前人论述为主,但能推陈出新。他既肯定性欲:“男女居室,人之大伦。独阳不生,独阴不成。”“两者不和,若春无秋,若冬无夏。”又反对纵欲:“长生至慎房中急,何为死作令神泣。”“以有极之性命,逐无涯之嗜欲,亦自毙之甚矣。”其基本主张是节欲。他先设问:“女不可近乎?”接着引用前贤佳言,剀切予以回答:“节之。”从总体上看,此卷所论相当精当。

卷二“地元之寿起居有常者得之”主要阐述了日常起居、心情调节、行立坐卧等注意事项和日常禁忌,内容十分丰富,全卷分为二十三篇。首篇《养生之道》以老子、庄子、孙真人、陶弘景等人的养生思想为理论基础;第二十篇至第二十三篇主要阐述了一些生活禁忌、四季生理调摄方法,分别为《天时避忌》、《四时调摄》、《旦暮避忌》、《杂忌》。

卷三“人元之寿饮食有度者得之”主要论述了日常饮食对于养生的重要性,并具体罗列了那些食物对于人体的作用,内容十分丰富,全卷分为十篇。该书所谈及的食物几乎揽括了人们日常生活中所接触的物种。

卷四“神仙救世却老还童真诀”共有三篇,分别为《滋补有药》、《导引有法》、《還元有图》,主要阐述了一些滋补身体、导引、还元的方法。作者就“三元之道”进行了进一步阐述:

三元之道,所谓地元、人元,百二十岁之寿。得其术,则得其寿矣。如迷途,一呼万里可彻。然天元,六石者固已。失之东隅,能不收之桑榆者乎?归而求之,又将兴天地终始,岂止六十而已哉!乔松、彭祖,当敛在下风,或曰此道神仙所秘也。少火方炎,强勉而行真,可一蹴而造仁寿之域,奈之何?道不易知也。纵知之,亦未易行也。<sup>②</sup>

人之寿命由三部分构成,为天元六十、地元六十、人元六十,要获三元之寿,必须掌握“三元之道”,掌握了这个“道”,就可以使自己的生命与“天地始

① 《三元延寿参赞书》“李鹏飞自序”,《道藏》第18册,第527页。

② 《三元延寿参赞书》卷四,《道藏》第18册,第554页。

终”，让乔松、彭祖甘拜下风，但是这个延寿之“道”并非易知易行的，需要认真体悟和努力践行。

卷五“神仙警世”分为《阴德延寿论》、《函三为一图歌》两篇，主要论述了积阴德延寿的养生思想，“一念之觉，固所有得三元之寿考，一德之修，又所以培三元之寿脉。”<sup>①</sup>奉劝世人行善积德以延长寿命，文末还构图了一幅三元延寿图以供世人参悟养生要诀。

值得指出的是，作者还认为养生延寿不但与人的道德精神相关，而且还关乎事亲行孝大事。

既得其寿，则富贵利达，致君泽民，光前振后，凡所以掀揭宇宙者，皆可为也。盖身者，亲之身。轻其身，是轻其亲矣。安可不知所守，以全天兴之寿，而有以尽事亲之大乎。或曰：婴孺之流，天真未剖，禁忌饮食，又无所犯，有至天枉者，何欤？曰：此父母之过也。为父母者，或阳盛阴亏，或阴盛阳亏……斯言也，演山省翁之至言也。父母者，因是而鉴之，则后嗣流芳，同此一寿，岂不伟欤！<sup>②</sup>

父母有义务照顾好自已的儿女身体，儿女养生延寿也是孝敬父母的一种表现形式。

全书养生思路清晰，内容丰富，覆盖面广，为世人提供了一套完善的养生理论体系，虽然该书掺杂有某些宗教神秘主义的内容，但总体来说所论述的养生思想具有很强的合理性和系统性，可以说该书是元代以前一部重要的道教养生思想理论的总结书。其中卷一以“天元之寿精气不耗者得之”为题，阐述了保精养气的重要性和意义，提出了“欲不可绝”、“欲不可早”、“欲不可纵”、“欲不可强”、“欲有所忌”、“欲有所避”、“嗣续有方”、“妊娠有忌”等房室养生的理论与方法；卷二则引诸家之说论述“地元之寿起居有常者得之”，强调起居有常这一重要的日常养生保健准则的重要性；卷三则从食养这一角度说明“人元之寿饮食有节者得之”原理。

《三元延寿参赞书》以人为本，以道教天元、地元、人元“涵三为一”的思维模式为构架，分别从房中、日常起居、饮食及“滋补有药”、“导引有法”、“還元有图”<sup>③</sup>多个方面论述了养生理法，其三元延寿思

想核心基础是道教的三元并列思维模式，并以道教天人同源、同构、同价的人体观为理论构架，同时汲取《黄帝内经》之《上古天真论》养生思想而形成。

《黄帝内经·上古天真论篇第一》云：

上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄劳作，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。<sup>④</sup>

这是《上古天真论篇第一》开篇中的一段话，乃歧伯回答黄帝询问，为什么上古之人“春秋皆度百岁，而动作不衰；今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异耶？人将失之耶”的原因所说的。这段话概括了上古之人（其知道者）养生的原则方法，即：法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄劳作。《黄帝内经》是中国传统医学的奠基性著作，成书于战国时期。现存《黄帝内经》为唐代道号为启玄子的道教医家王冰所注释本，《上古天真论篇》是一篇充满道家思想的中国医学养生学的纲领性篇章，原来在全元起注本中为第九卷，而王冰在注释《黄帝内经》时，将其移到八十一篇的首篇。<sup>⑤</sup>不难看出《上古天真论篇第一》所阐发的养生之道“法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常”与道教三元延寿思想是一脉相承的。

同时还必须指出“参赞”一词，系出《中庸》，李鹏飞早年哲学医以济人，原为儒医<sup>⑥</sup>。关于这一点，元人周天骥已指明：“儒医澄心李君，教人卫生而名其书曰《参赞书》。大哉言乎，非取《中庸》所谓赞化育参天地方者乎？天地以生生为心，人能助天地之生生，则可与并立而为三。”<sup>⑦</sup>李鹏飞原是一名属于儒家派的医生，《三元延寿参赞书》的序文就两次提及其身份。瀚荣禄大夫福建等处行尚书省平章政事唐兀为李鹏飞题序称：“余自福建道奉诏入观，远为涂顿疾，屡药未应，至饶州石门，闻池州建德有儒医李澄心，疾驰以召，至而诊曰：可谓果一药愈。他日，论养生术曰：已撰集《三元延寿参赞书》五卷，《救急方》一集，欲锓诸梓，以为

① 《三元延寿参赞书》卷五，《道藏》第18册，第556页。

② 《三元延寿参赞书》卷一，《道藏》第18册，第528页。

③ 《三元延寿参赞书》卷四，《道藏》第18册，第554~555页。

④ 《黄帝内经素问》，人民卫生出版社1963年版，第1~2页。

⑤ 参见盖建民《道教医学》，宗教文化出版社2001年版，第369页。

⑥ 另据《三元延寿参赞书》序及跋，李鹏飞医术颇高，还曾撰有《救急方》一集，今不存。《道藏》第18册，第526页。

⑦ 《三元延寿参赞书》，《道藏》第18册，第527页。

天朝跻民寿域之助。”李鹏飞养生思想直接源承自道人,可以确切地说其养生理论属于道教养生思想。被同时代人视为儒医的李鹏飞,能够在得到道人传授的“三元之说”后,综合诸家之养生理法,编辑成书,这一方面说明了道教“三元延寿”思想具有很强的感染力和影响力,另一方面也表明元代之际道儒两家在养生思想上的融通和互补性。

### 三 “三元延寿”养生思想的现代性

《三元延寿参赞书》有很强的科学性和应用价值,所谓“此书顺夫人之天,皆日用而不可缺者。他书可有也,可无也。此书则可有也,必不可无也”,<sup>①</sup>对完善和构建道教养生学理论体系有着重要的意义。其阐发的“三元延寿”养生思想和理法是以道教天人同源、天人同构、天人同价的人体观为理论基础的,是以道教内炼外养、合修众术的养生方法论为指导的,体现了道教身国同治、养生与医世相统一的养生社会观,折射出了道教返朴归真、注重道德培育的养生价值观。“三元延寿”养生思想具有系统性和综合性,不但将天元房中养生、地元起居养生、人元饮食养生紧密结合起来,而且强调养生从日常生活入手,注重日常养生和以德养生,具有很强的实用操作性,有积极的现代价值,体现了古老道教的现代性。受篇幅所限,下面仅就前三点略做分析。

#### (一) 系统综合养生思想

“三元延寿”养生思想具有系统性和综合性,将天元房中养生、地元起居养生、人元饮食养生紧密结合起来。其理论基础是道教天人同源、天人同构、天人同价的道教人体观。《三元延寿参赞书》在卷一的《人说》开篇云:

天地之间人为贵,然圆于形而莫知其所以贵也。头圆象天,足方象地,目象日月,毛发肉骨象山林土石。呼为风,呵为露,喜而景星庆云,怒而雷霆迅累,血液流润而江河淮海。至于四肢之四时,五脏之五行,六腑之六律。若是者,吾身天地同流也,岂不贵乎?

按藏教父母,及子相感,业神入胎,地水火风,众缘和合,渐得生长。一七日,如藕根。二七日,如稠

酪。三七日,如鞋袜。四七日,如温石。五七日,有风触胎名撮提,头及两臂、胫,五种相现。六七日,有风名旋转,两手足十四相现。七七日及八七日,手足十指,二十四相。九七日一……三十七日,皤白相现。三十一七日至三十四七日,渐得增长。

三十五七日,肢体具足。三十六七日,不乐住腹。三十七七日,生不净、臭秽、黑暗三想。三十八七日,有风名蓝花,能令长伸两臂,转身向下。次有趋下风,能令足上首下,以向生门。是时也,万神必唱,恭而生男;万神必唱,奉而生女。至于五脏六腑,筋骨髓脑,皮肤血脉,精脏、水脏,二万八千形影,一万二千精光,三万六千出入,八万四千毛窍,莫不各有其神以天地父母之恩,生此不易得之身,至可贵至可宝者,五福一曰寿而已。<sup>②</sup>

道教以贵人重生为基本教义,《人说》在阐发“天地之间人为贵”的思想时,从道教天人一体的人体观对“人之所以为贵”进行了论证。认为人的身体器官就像是宇宙的日月星辰一样,身体与天地同源同流,所以生命是很可贵的,其提出“身与天地同流”也是道教天人合一思想的反映。道教在天人关系上主张天人同源、天人同构、天人相应,道教认为人的存在并非只是作为单个个体孤立生存着,而是存在于相互依存、相互制约的天—地—人大系统中。根据这一思路,自然得出“天人同价”。“天地人三元,每元六十年,三六百八十,此寿得于天,天本全付与人。”<sup>③</sup>由此也就论证了“天地之间人为贵”,为道教三元延寿养生思想寻找到坚实的宗教哲学理论基石。

作者还从人的胚胎一步步发育成完整的婴儿进行了详细说明,认为人从婴儿发育至婴儿阶段需耗时“三十八七日”,是很不容易的,他说“然则人身岂易得哉!鞠育之恩,又岂浅浅哉!夫以天地父母之恩,生此不易得之身,至可贵至可宝者。”人的生命来之不易,因此需贵生。李鹏飞的胚胎发育论以现代生物胚胎学的眼光来看,十分幼稚粗糙,但其胚胎发育论强调了“怀胎”过程是一个艰难的过程,具有合理性。正是其胚胎发育论为其“贵人”思想提供了有力的理论基础,为养生延寿的重要意义作了铺垫。

道教是“重人贵生”的宗教,它涉及生命的伦理

① 《三元延寿参赞书》“李鹏飞自序”,《道藏》第18册,第527页。

② 《三元延寿参赞书》卷一,《道藏》第18册,第528页。

③ 《三元延寿参赞书》卷五,《道藏》第18册,第528页。

极为丰富多彩,是道教学中最具有社会价值的理论成就。不同于儒家和佛教对于生命的看法,儒家认为生命是上天赋予、安排的,寿命的长短是命中注定的,《周易·系辞传》云:“乐天知命,故不忧。”佛教认为生命是地、火、水、风、空、识六种元素偶然短暂的聚合体,刹那依缘而生灭,“诸法无我”、“诸法无常”,生命形体是不真实存在的本体,生命无本原,身体形质,也都是空幻虚无的。正是道教以“重生”作为思想内核,认为生命是自然界中最珍贵的,后经历代发展,道教逐步建立了一套完善的动以养形、静以养神,形神兼养、性命双修的养生理理论和养生方法的思想体系。

## (二)性医学和性卫生学思想

性行为是人类的一种本能,是人类生活的一个重要内容。我国古代对男女两性的性生活与养生健体的关系十分重视,房中养生与行气、服食并称为我国古代三大养生流派。从现有史籍及出土的马王堆医书来看,房中术始于战国时代,与先秦的神仙家、秦汉之际的方仙道和汉代的黄老道有密切的渊源关系。随着汉代道教的兴起,房中术也同其他神仙方术一样被归入道教庞杂的修炼系统中。早期道教主要流派“五斗米道”就曾将“行气、导引、房中之事”作为修道修炼的重要法术,这种三位合一的修炼术,称“合气”,故房中术又称“男女合气之术”。东晋的葛洪、南北朝的陶弘景和唐代的孙思邈都曾对房中养生做过专门研究,有不少精辟论述。继陶弘景、孙思邈之后,《三元延寿参赞书》卷一对道教房事养生思想做了系统论述。《三元延寿参赞书》卷一中的性医学和性卫生学思想有以下几点:

第一,欲不可绝。道教认为,禁欲既违反自然之道,又有悖人性,有损健康。李鹏飞在卷一明确提出“欲不可绝”的思想主张,并引“黄帝”之语,用阴阳平衡原理从人体生理角度来论证房事生活是人类的正常需要。

黄帝曰:一阴一阳之谓道,偏阴偏阳之谓疾。又曰:两者不和,若春无秋,若冬无夏,因而和之,是谓圣度。圣人不绝和合之道,但贵于闭密以守天真也。<sup>①</sup>

道教养生家从医学和两性身心健康出发,指出

男女阴阳不交违背自然之理,轻者伤身生疾,重则早夭病亡。李鹏飞认为,男不可无女,女不可无男。他并从男女生理特点阐述了阴阳不交的危害:

书云:男子以精为主,女子以血为主。故精盛则思室,血盛则怀胎。若孤阳绝阴,独阴无阳,欲心炽而不遂,则阴阳交争,乍寒乍热,久而为劳。<sup>②</sup>

现代医学也认为强行禁欲害处很大,会造成漏精尿浊,使人多病不寿。通过适度的房事来养生是道教养生学的一大特点。道教养生家不仅认为房事生活是人们所必需的,而且还认为房中生活,能“发闭通塞”,使全身气血通畅,五脏六腑均可受到房中补益,从而达到房中补益目的。

当然,道教中也不乏主张禁欲之人。由于一些妖妄之徒以修房中术为名,恣情纵欲,使道教房中术沦为淫荡猥亵之术。在这种情形下金元时期的全真道王重阳、邱处机等便走向了另一个极端,斥房中术为旁门邪术,力主禁欲,严格要求道徒出家住观。

纵欲和禁欲都是道教中的极端主张。多数道教养生家在强调“欲不可绝”的同时,从养生角度,提倡节欲宝精,主张在纵欲和禁欲之间保持一定的张力,提出了行房有度的性医学思想。

第二,行房有度。道教房中养生的一个最基本指导思想就是节欲和宝精。节欲宝精,贵在有“节”。就是说房事要适度,不能漫无节制,必须做到行房有度。这一性医学思想发轫于先秦道家。老子在《道德经》中就谈到房中养生问题:

含德之厚,比于赤子。毒虫不螫,猛兽不据,攫鸟不搏。骨弱筋柔而握固,未知牝牡之合而(腹)作,精之至也;终日号而不嘎,和之至也。知和曰常,知常曰明,益生曰祥,心使气曰强。物壮则老,谓之道,不道早已。<sup>③</sup>

老子认为,生命是由于牝牡之合,亦即两性交合产生的,其生命之源在于精。老子通过观察发现,婴儿无知无欲,无畏无惧,“毒虫不螫,猛兽不据,攫鸟不搏”,所以生命力特强。还不知道牝牡之事,但其却常常勃起,这是精气旺盛的缘故,终日号哭而声音不嘶哑,也是由于平和无欲因而精气充沛的缘故;而贪生多欲,必然带来妖祥(祸害)。因此,老子认为养生之道在于平和无欲,爱惜精气,节制房事。

① 《三元延寿参赞书》卷一,《道藏》第18册,第529页。

② 《三元延寿参赞书》卷一,《道藏》第18册,第530页。

③ 《道德经》第55章。

道教承袭了老子节欲宝精的思想。《太平经》云:“三气共一,为神根也。一为精,一为神,一为气。……三者相助为治。故人欲寿者,乃当爱气尊神重精也。”<sup>①</sup>《老子想尔注》则告诫修房中术勿以淫欲为目的,否则伤生。云:“阴阳之道,以若结精为生。……能用此应得仙寿,男女之事,不可不勤(谨)也。”<sup>②</sup>葛洪在认为欲不可绝的同时,也强调指出:“若欲纵情恣欲,不能节宣,则伐年命。”<sup>③</sup>陶弘景在《养性延命录》中也说:凡养生在于爱精,“凡精少则病,精尽则死,不可不忍,不可不慎。”<sup>④</sup>

李鹏飞总结了上述各家的节欲宝精思想,在《三元延寿参赞书》卷一对行房有度的思想作了系统阐述。

李鹏飞首先指明了行房有度、节欲宝精的必要性。这是因为人身“元炁有限”,而“人欲无涯”,“尾闾不禁,沧海以竭”。<sup>⑤</sup>也就是说如果“不修人道,贪爱嗜欲”,其寿数消减,“天元之寿”就难以达到。故李鹏飞指出:“天元之寿”唯“精气不耗者得之”。

李鹏飞在本卷还具体论述了行房有度的三个主要思想内容,即欲不可纵、欲不可早和欲不可强。

所谓“欲不可纵”是指不可恣情纵欲滥施,否则损精伤身损寿。李鹏飞指出:

欲多则损精。人可保者命,可惜者身,可重者精。肝精不固,目眩无光;肺精不交,肌肉消瘦;肾精不固,神气减少;脾精不坚,齿发浮落,若耗散真精不已,疾病随生,死亡随至。<sup>⑥</sup>

李鹏飞用人体元精的生理功能来说明宝精的重要意义,有一定的科学性。李鹏飞还援引了不少道经、医方书来强调欲不可纵。例如:

黄庭经曰:长生至慎房中急,何为死作令神泣。

长生经云:道经精为宝,宝持宜秘密。施人则生人,留己则生己。结婴尚未可,何况空废弃。弃损不觉多,衰老而命坠。<sup>⑦</sup>

总之,节欲才能宝精,宝精才能益寿,故不可纵欲。

所谓“欲不可早”,是指不可早婚早欲。李鹏飞吸收了古代医家的思想,认为不可早婚早欲。他指

出,若男子“精未通而御女,以通其精,则五体有不满之处,异日有难状之疾”<sup>⑧</sup>。同样,对女子而言,“未开笄之女,天癸始至,已近男色,阴气早泄,未完而伤。”<sup>⑨</sup>李鹏飞在《三元延寿参赞书》中明确提出欲不可早,主张适龄婚嫁,反对早婚。他引“齐大夫褚澄曰”,云:“男破阳太早,则伤其精气;女破阴太早,则伤其血脉。”<sup>⑩</sup>李鹏飞还分析了欲不可早的医学道理,“童男室女积想在心,思虑过当,多到苟损。男则神色先散,女则月水先闭。”<sup>⑪</sup>这些分析论述都有很强的说服力。道教养生家反对早欲早婚的思想,从现代医学角度来看,也是很科学的思想。

所谓“欲不可强”是指在两性生活中,不能不顾体力和情感,勉强行房。“养性之道,莫强不能堪尔。……欲而强,元精去,元神离,元气散,戒之。”<sup>⑫</sup>因此,阴阳交合不可强勉,这是因为“强力入房则精耗,精耗则肾伤,肾伤则髓气内枯,腰痛不能俯仰。”<sup>⑬</sup>现代医学研究也表明,强力入房者,多为阳痿、肾衰或性功能失调之人,贾勇勉强行房事,其结果会导致伤坏,精髓内枯,腰痛不能俯仰等疾病丛生。

李鹏飞还进一步针对有人阳痿不能快欲,服用丹石之类的兴奋药,强兴其阳的做法,指其后果不堪设想,会导致“肾水枯竭,心火如焚,五脏干燥,消渴立至”。这就如同醉而强酒、饱而强食一样,必然会生疾伤身。所以,道教养生家总结:“强之一字,真戕生伐寿之本。”<sup>⑭</sup>

第三,欲有所忌。健康的性生活,不但为人类所必需,而且只要处理得当,还有利于男女双方的身心健康。但如果没有掌握一定的性卫生和性心理知识,不懂得房中宜忌,图一时之快,鲁莽行事,往往会造成为人为损伤。《黄帝内经》、《养性延命录》、《备急千金要方》等书都对房中宜忌作过专门论述。李鹏飞集各家之精华,在《三元延寿参赞书卷一》“欲有所忌”中对房中宜忌作了全面阐述:

其一,忌“饮食过度”。“饮食过度,房室劳损,血气流溢,渗入大肠,时便清血,腹痛,病为肠癖。”<sup>⑮</sup>饱食不久,此时气血集中在消化系统,应当适当休息,

① 王明:《太平经合校》,中华书局1960年版,第728页。

② 饶宗颐:《老子想尔注校证》,上海古籍出版社1991年版,第9页。

③ 王明:《抱朴子内篇校释》,中华书局1985年版,第129页。

④ 《养性延命录·御女损益篇》,《道藏》第18册,第484页。

⑤ 《三元延寿参赞书》卷一,《道藏》第18册,第529页。

⑥ 《三元延寿参赞书》卷一,《道藏》第18册,第531页。

⑦ 《三元延寿参赞书》卷一,《道藏》第18册,第530页。

以有利于消化吸收,不宜立即行房。

其二,忌“大醉入房”。“大醉入房,气竭肝伤,丈夫则精液衰少,阳痿不起,女子则月事衰微,恶血淹留,生恶疮。”<sup>①</sup>道教养生家一贯主张酒后不能入房。现代医学认为,酒后入房,房事难以自制,必欲竭其精而后快,致使恣欲无度,肾精耗散过多,对五脏均有所害,引起早衰。不但如此,而且酒后入房还会祸及后代,后患无穷。

其三,忌“忿怒中尽力房事”。“忿怒中尽力房事,精虚节气,发为痲疽,恐惧中入房,阴阳偏虚,发厥,自汗盗汗,积而成劳。”<sup>②</sup>现代性医学也认为,行房时双方必须心情舒畅,精神安定,这样有利于男女双方性生活和谐与身心健康。

其四,忌“远行疲乏入房”、“时病未复作者”,房事必须在身体健康、精力充沛的情况下进行。患病时行房,显然不利于疾病的康复,而且还会使疾病加重。病后不久及远行始归,人的体力尚未恢复,如果再急于行房,就会倍受伤害,故云:“远行疲乏入房为五劳虚损。”<sup>③</sup>这已为现代医学所证实。

其五,忌“月事未绝而交接”。“月事未绝而交接,生白驳,又冷气入内,身面萎黄,不产。”<sup>④</sup>道教这一房中禁忌思想与现代医学完全一致。现代医学认为,为避免女性生殖系统的感染,减少妇科疾病的发生,月经期间应绝对禁止房事。

其六,忌“忍小便入房者”、“男女同室而浴”、“入房汗出”等。“忍小便入房者,得淋,茎中痛,面失血色,或致胞转,脐下急痛死。”<sup>⑤</sup>现代性医学认为,行房前必须排空小便,不得忍小便入房。而男女同室沐浴,从性卫生学角度来看则更不足取。“交接输泻,必动三焦,心脾肾也。动则热而欲火炽,因入水,致中焦热郁,发黄;下焦气胜,额黑;上焦血走,随瘀热行于大便,黑溏。男女同室而浴者,多病此。”<sup>⑥</sup>房事活动需要消耗大量的体力和精力,因此房事后应适当休息,要避免受风、受寒。故曰:“入房汗出,中风为劳风。”上述这些房中禁忌思想,是道教养生家长期实践经验的积累与总结,在许多方面与现代性卫生学和性保健学的基本原则和要求不谋而合,值得我们借鉴。

第四,欲有所避。道教养生家不仅认为行房时

要对人事有所忌,而且对时间、场所等自然环境的选择也应有所避,即所谓“欲有所避”。《三元延寿参赞书》援引孙思邈和陶弘景的医学养生著作,指出:房事有三忌,除了“醉饱、喜怒忧愁、悲哀恐惧”的人忌外,还有“大寒、大热、大雨、大雪、日月蚀、地动、雷震”等天忌,以及“山川神庙、社稷井灶”等地忌。陶弘景所说的天忌和地忌,强调的是行房时自然环境的选择。道教养生家认为,房事要在安静的环境中进行,宜选择风和月照之时,切莫在狂风暴雨之际行房。尤其要避开自然界的异常变化和恶劣的环境,否则,犯此忌,“既致疾,生子亦凶夭短命”。

凡大风、大雨、大雾、雷电霹雳、日月薄蚀、虹霓地动、天地昏冥,日月星辰之下,神庙寺观之中,井灶圜厕之侧,坟墓尸柩之傍,皆所不可。<sup>⑦</sup>

上述道教房中养生所说的欲有所避,虽有不少荒诞无稽之谈,难以一一苟同,但其中也不乏真知灼见。中医学就认为,风、寒、暑、湿、燥、火六淫是致病的外在因素,环境的变化必然会影响到人体器官的生理功能。气候适宜,环境优雅,对房事有利。从生理上讲,如果外界气候变化剧烈,超出了人体的适应能力,就会破坏人体阴阳平衡,发生气血逆乱,邪气极易侵入人体,导致疾患。另一方面,从心理上看,外界气候的急剧变化也会直接影响行房时双方的情绪,造成心神不宁、惊悸、烦躁郁闷等不良情感,不利于身心健康和优生优育。

总之,《三元延寿参赞书》卷一以“天元之寿精气不耗者得之”为题,阐述了保精养气的重要性和意义,并提出“欲不可绝”、“欲不可早”、“欲不可纵”、“欲不可强”、“欲有所忌”、“欲有所避”、“嗣续有方”、“妊娠有忌”等房室养生理理论和卫生之法,蕴涵了丰富的性医学、性卫生学思想。《三元延寿参赞书》蕴含的丰富性医学思想是道教具有现代性的一个重要方面内容,需要我们认真加以总结,以服务于现代社会。

### (三)日常起居养生思想

《三元延寿参赞书》卷二在论述“地元之寿起居有常者得之”这一养生“道理”时,云:

人之身,仙方以屋子名之耳。耳眼口鼻,其窗户、门户也;手足肢节,其栋梁、榱角也;毛发体肤,其

① 《三元延寿参赞书》卷一,《道藏》第18册,第531页。

② 《三元延寿参赞书》卷一,《道藏》第18册,第532页。



壁瓦垣墙也。<sup>①</sup>

将人的身体比作屋子,并将人的口鼻、手足、发毛体肤分别比作房屋的窗户、栋梁、瓦片,房屋为“暴风疾雨所飘摇,螫虫蚁蠹之所侵蚀,或又为鼠窝狗盗之所损坏,苟听其自如而不之检,则日积月累,东倾西颓而不可处矣。”<sup>①</sup>心是屋之主人,若能“常为之主,则所谓窗户栋梁垣壁皆完且固,而地元之寿可得矣。”<sup>②</sup>

作者认为在日常生活中,培养良好的起居、行立、坐卧、洗梳等习惯对于养生延寿也有着重要的作用。例如,在起居方面,认为起居要按时,饮食要节制,“起居不节,用力过度,则络脉伤。伤阳则衄伤阴则下。”“起居不时,食欲不节者,阴受之而入五脏,填满拍塞,为飧泄,为肠癖。贼风虚邪者,阳受之而入六腑,身热不得卧,上为喘呼。”第二在行立、坐卧方面,认为应培养良好的习惯,注意身体机理的调节,比如不能有“久行”、“久立”、“久坐”、“久卧”的习惯,否则会“伤筋”、“伤骨”、“伤肉”、“伤气”。作者还提醒在饱食情况下不要直躺在床上、睡觉时不在头边放置火炉、老年人坐卧时应避风等,有其合理性。夜间睡觉点烛、在头边放置火炉有火灾隐患,饱食卧躺不利于食物的消化。又如在“衣着”方面,认为在春天快到的时候,穿衣服应该“下厚上薄,养阳收阴,继世长生”。在冬天,换衣服时应“急换急脱”,不然会冻坏身体,在添加衣服时“不用顿加添,稍暖又宜时暂脱”。这些观点对我们今天来说仍是有借鉴意义的。

#### (四)饮食养生思想

卷三围绕“人元之寿饮食有度者得之”,作者强调在日常生活饮食中应该注意的细节,五味对于人身体的影响、日常生活中的主要食物的功效,本卷内容十分丰富,全卷有一万多字,超过全书篇幅的三分之一,因此可以看出作者十分重视日常饮食在养生中的作用,认为饮食是人的“安身之本”:

《黄帝内经》曰:阴之所生,本在五味,阴之五官,伤在五味,扁鹊曰:安身之本,必资于食。不知食宜

者,不足以存生。《乡党》一篇,其载圣人饮食之节为甚详。后之人,奔走于名利而饥饱失宜,沉酣于富贵而肥甘之是务,不顺四时,不和五味而疾生焉。戒乎此,则人元之寿可得矣。<sup>①</sup>

本卷共分十卷,分别为:《五味》、《饮食》、《食物》、《果实》、《米谷》、《菜蔬》、《飞禽》、《走兽》、《鱼类》、《虫类》,作者对每篇都进行了详细的解说。特别强调饮食有方关键是要把握好三大原则:渴不暴饮、食不过饱、饮酒有度。

善养性者,先渴而饮,饮不过多。多则损气,渴则伤血。先饥而食,食不过饱。饱则伤神,饥则伤肾。<sup>②</sup>

极饥而食且过饱,结积聚。极渴而饮且过多,成痰癖。日没后食讫便未须饮酒,不干呕。<sup>③</sup>

作者还提出了许多在饮食方面的注意事项,具有很高的养生指导意义。在食物种类方面,作者对各类食物如果实、米谷、菜蔬、飞禽、走兽、鱼类、虫类等进行了详细的说明,所涉及种类繁多,基本涵盖了我们的日常生活范围。

总而言之,《三元延寿参赞书》以人为本,以道教天元、地元、人元“涵三为一”的思维模式为构架,分别从房中、日常起居、饮食及“滋补有药”、“导引有法”、“还元有图”多个方面论述了养生理法,有较强的科学性和应用价值,对完善和构建道教养生学理论体系有着重要的意义。其阐发的“三元延寿”养生思想和理法是以道教天人同源、天人同构、天人同价的人体观为理论基础的,是以道教内炼外养、合修众术的养生方法论为指导的,体现了道教身国同治、养生与医世相统一的养生社会观,折射出了道教返朴归真、注重道德培育的养生价值观。“三元延寿”养生思想和理法具有系统性和综合性,不但将天元房中养生、地元起居养生、人元饮食养生紧密结合起来,而且强调养生要从日常生活入手,注重以德养生,具有很强的实用操作性,有积极的现代价值,值得认真挖掘整理,发扬光大,以造福现代人类社会。

① 《三元延寿参赞书》卷二,《道藏》第18册,第533页。

② 《三元延寿参赞书》卷三,《道藏》第18册,第542页。

③ 《三元延寿参赞书》卷三,《道藏》第18册,第543页。