

當代中國道教養生修練： 一個現象的微觀

謝世維

國立政治大學
宗教研究所
教授

摘要

中國自二十世紀後半葉開始高度都市化，家族與地方崇拜的瓦解、傳統制度性宗教的衰弱等，造成修行的單位個體化，焦點轉向自身的身體。整體來說道教養生是相當個人化的自由選擇，以中國式實用主義為基礎，以效驗作為其特有標準。身體修練的效驗就是身體、心靈的明顯改善，是透過實證可以獲得的親身體驗。同時，民間領袖在當代養生團體扮演著重要角色，他們往往是具有特殊能力與魅力的人，有能力號召活動、組織鬆散的社群網絡。他們會沿用傳統道教的精髓，但不一定屬於傳統的道教派別。養生文化在冠上道教的文化符號後，增加其權威性，也確立其正統性，同時也避免落入非法的範疇，儘管不能進入到宗教合法市場，至少以一種傳統文化的符號象徵，以非宗教的型態在社會各層面上爭取市場。本文最後以五個案例，從微觀的角度，來觀察不同型態的煉養傳統，並反思當代道教養生的現況與發展。

關鍵詞：宗教市場、氣功、修練、道教、養生



通訊作者：謝世維，E-mail: hsiehben@hotmail.com
收稿日期：2020/06/30；修正日期：2020/08/24；接受日期：2020/09/30
doi: 10.6210/JNTNU.202009_65(2).0006

壹、前言

宗教學者在觀察近現代宗教現象時，會借用宗教經濟的市場理論來理解。宗教經濟（religious economy）是由一個社會中的所有宗教活動構成，包括一個現在的或潛在的信徒市場，一個或多個為吸引或維持信徒的組織，以及這些組織所提供的宗教文化。¹而宗教市場最重要的變化通常是管制（regulation）或取消管制（deregulation）。管制可以包括用以管理宗教事務的所有法律和規條。²從許多的研究顯示，宗教的高度管制將不會導致宗教的衰亡，而是會導致宗教現象的複雜化。壓制性管制可能會導致宗教性表達的其他形式，包括非制度化的信仰及其實踐，變得更加難以控制。這也會導致多種宗教市場的出現。不同的市場各自不同的運作機制意味著，宗教管理者將難以對宗教事務進行管制。學者將中國宗教市場分為官方批准的宗教、官方禁止的宗教，以及合法性 / 非法性地位處於一種模稜兩可狀態的宗教共三種狀態。³不過，宗教市場論並不能完全解釋中國的宗教現象。宗教市場論忽略了對非制度化宗教的考察。幾乎所有採用經濟學進路的研究，都只關注到宗教性表達（religiosity）的一種形式，即正式宗教組織中的宗教參與，其測量依據是成員身分及活動參與，用量化資料建立數學模型。一些宗教因素雖然可能難以量化，卻毫無疑問地起著關鍵作用。每個社會都有非制度化的宗教信仰及其實踐，其中包括那些名稱不斷變化的「民間宗教」（popular religion）、「民俗宗教」（folk religion）、「神秘教」（occults）、「內隱宗教」（implicit religion）、「偽宗教」（pseudo-religion）或「準宗教」（quasi-religion）等。非制度化的信仰行為在非西方社會中尤為普遍。宗教不僅由宗教組織供給，而且也可以透過個體的神漢、神婆（shamans）、師巫（witches）、靈媒（spirit medium）、上師（gurus）、儀式專家（ritual specialist）等來供給。通常情況下，這些個體的供給者並不是專業神職人員（clergy）或教士（ecclesiastics），而是兼業者（moonlighters）。宗教市場論當中，當供給少於需求時，這些需求除了會湧向極少量的供給管道之外，也會往其他方向流竄。在合法、非法、與中介市場的結構中，這些需求有可能流向中介或非法的市場。

目前中國的宗教市場處於爆發時期，大量的需求湧向少數的合法宗教機構當中，導致這

¹宗教市場理論相關的研究可以參考Roger Finke and Rodney Stark, *The Churching of America, 1776-1990: Winners and Losers in our Religious Economy* (New Brunswick, Canada: Rutgers University Press, 1992). Roger Finke and Rodney Stark, "The Dynamics of Religious Economies," in *Handbook of the Sociology of Religion*, ed. Michele Dillon (New York, NY: Cambridge University Press, 2004), 96-109.

²在美國憲法第一修正案確定了宗教的基本規則，還有適用於宗教組織的建築區域性質和稅收等其他規定。

³Fenggang Yang, *Religion in China: Survival & Revival Under Communist Rule* (Oxford, UK: Oxford University Press, 2012), 85-122.

些少數的宗教場所呈現爆量的現象。依據學者的評估，從宗教市場的供給需求原則來看，中國的合法宗教供給遠遠不足其需求，我們可以從比較性的觀點來看出這種供需的差距。在美國大約是每857人就有一間教堂；而在臺灣平均大約1350人就有一間寺廟或教堂。以1997年的統計來看，在中國每15294人才有一間寺廟或教堂。不過，進入二十一世紀，中國寺廟與教堂的恢復速度極快，依據2009年統計，已增至每10000人有一間寺廟或教堂。⁴即便如此，與美國或臺灣的供需比例仍然差距相當遠。以上海為例，1949年有236座道觀，到2006年只有5座道觀，雖然近年道觀有微幅增加，但是相對於民國時代的道觀數量是遠遠不足的，而且這還不算1949~2006年當中的人口成長數。道教出家的道士人數在1982年的統計是2600人，到了1995年是25700人，到了2009年大約是50000人。道士成長雖有顯著增加，但是必須注意，在家信眾成長的幅度與速度遠遠超過道士的人數增幅，同時真正的信仰人口永遠比官方公布的人數多出許多。⁵

宗教管制的增加將不會導致宗教本身的減少，反而會造就一個多元宗教市場。除了合法宗教組織的宗教參與，宗教性表達的其他形式會繼續存在，並傾向於增加。只要合法市場是被限制的而且非法市場遭到壓制，介於其間模稜兩可的市場就必然會出現。宗教管制愈嚴厲，這個領域就會愈大。⁶因此，這是一個供需極度不平衡的市場，當需求遠遠超過供給時，需求就會轉往其他的領域，滿足其需求。那麼，這些需求由究竟流向哪裡呢？我們可以發現，這些需求流向主流宗教以外的其他領域，這些隱性的領域很值得探討，然而學者大多忽略掉那些合法性模稜兩可的組織和活動。在歐美就是新興宗教以及廣大靈性的市場，在中國則流向一個隱性的市場，其中包括各種合法性與非法性地位處於一種模稜兩可狀態的宗教和信仰組織、信眾和宗教活動。這些組織、個體和活動處在宗教管制的一個模糊地帶，可以視其為既合法又非法，或者既不合法又不非法。由於它模稜兩可和不確定的性質，具備規避管制的靈活性，這類的形式使研究者很難對其宗教性表達的範圍進行界定，並難以提供資料證明和進行量化。同時，由於其模稜兩可的性質，宗教高度管制社會中的灰色地帶很可能是龐大和變動不止的，這使宗教管制成為一項難以進行的艱鉅任務。

本文所關注的養生實踐是以文化或科學而非宗教的形式所展現的宗教或信仰實踐，這包括各種形式的非正式或內隱的宗教和信仰。這種類型的實踐，宗教研究的學者已有展開研究，其內涵包括民間宗教、準宗教、新時代（New Age）、法術（magic）、瑜伽（yoga）、靈性信仰（new spiritualities）等。這類的另類信仰（alternative spirituality）與傳統宗教在競爭，而另類信仰者會認為他們的行為是文化的或科學的，而非宗教信仰。另類信仰不僅使學

⁴Ibid., 150-151.

⁵Ibid.

⁶Ibid.

者難以對其做出界定，也使國家與權力部門難以對其實施管制。⁷作為文化或科學，這些活動是否在宗教管制的範圍之外，還有所爭議。然而，權力部門無論如何都會努力控制這些活動，特別是當它的宗教性變得愈來愈明顯。本文探討當代養生實踐與道教之關係，也探討當代中國城市道教的「宗教性」議題。

貳、當代養生氣功現象

養生文化在中國是一個非常大的市場，在不同層面以各種形式呈現。在中國國家主席毛澤東的崇拜之後，氣功熱潮逐漸取代了毛主席崇拜，成為中國人宗教熱情的一種無意識宣洩。學者早已經對氣功現象做了系統的研究，並對近現代的養生氣功等實踐作討論。⁸基本上，氣功是一個近代概念，是一種世俗化的身體技藝，以符合現代、科學的當代論述。氣功是在傳統的武術、中醫以及文人文化下產生的現代概念，並在1949年以後才開始在中醫、科學、世俗文化脈絡下逐漸浮現。這概念從傳統元素當中被賦予新的意義，以符合世俗的現代社會，因此也是一種「被發明的傳統」（*invented tradition*）。⁹

道教的行氣導引在先秦已存在，《通玄真經·下德》說：「老子曰：治身，太上養神，其次養形。」¹⁰所謂「養形」，著重行氣導引，有靜功，有動功。江陵張家山出土漢初竹簡《引書》，湖南長沙馬王堆三號漢墓出土的帛繪《導引圖》都是漢代行氣導引的文獻與圖示。以觀想氣之出入吾身為主，吹胸呼吸、吐故納新，屬於行氣導引，屬靜功；而按摩導引，以呼吸吐納配合仿禽姿的柔身動作，如熊經鳥伸等仿禽姿法，屬於按摩導引，屬動功。¹¹然而「氣功」一詞並未在帝制時期被廣泛使用。「氣功」作為一種近代世俗身體實踐的理性表述，其誕生可以追溯至蔣維喬（1873～1958）所提倡的靜坐法，以一種世俗化、科學化的態度來重新詮釋傳統的身體修養之術。直至1950年代，劉貴珍（1902～1983）在著作

⁷例如，某修傳統巫術會以民族或民間舞蹈的方式被實踐，甚至以非物質文化遺產來包裝，而一些功法可能被視為靈療（*spiritual healing*）。

⁸參見Vincent Goossaert and David Palmer, eds., *The Religious Question in Modern China* (Chicago, IL: University of Chicago Press, 2011). David Palmer, "The Body: Healing, Nation, and Transcendence," in *Chinese Religious Life*, eds. David Palmer, Glenn Shive and Philip Wickeri (Oxford, UK: Oxford University Press, 2012): 87-106. Xun Liu and David Palmer, *Daoism in the Twentieth Century: Between Eternity and Modernity* (Oakland, CA: University of California Press, 2012). David Palmer, *Qigong Fever: Body, Science and Utopia in China* (New York, NY: Columbia University Press, 2007).

⁹Eric Hobsbawm and Terence Ranger, eds., *The Invention of Tradition* (Cambridge, UK: Cambridge University Press, 1984). 在「被發明的傳統」的概念下，新的「傳統」被宣稱與古老的歷史有緊密關聯，被認為是歷史的傳承，但實際上卻是人為的創造發明，並在社會廣泛被實踐。近代的「氣功」正是被創造出來的概念。透過「被發明的傳統」，對人們傳遞某種價值觀以及相應的意識形態，進而成為某種社會控制與實踐。

¹⁰東周·文子，《通玄真經》，卷9，收入《正統道藏》，第28冊（臺北市：新文豐出版公司，1985），頁1a。

¹¹感謝審查人提醒仍需標舉傳統導引行氣之根源。

《氣功療法實踐》中提「『氣』這個字，在這裡代表呼吸的意思，『功』字就是不斷地調整呼吸和姿勢的練習。」才確立了氣功的定義與概念。而1950年代中醫的制度化，逐漸將氣功納入中醫的體系之中。劉貴珍先後在河北省第二幹部療養院、唐山氣功療養所、北戴河氣功療養院等地主持氣功的醫療與教學。氣功作為一種療法來治療慢性病，並與中西醫結合，成為一種新的模式，並在全國醫療單位被推廣。雖然在文化大革命期間，氣功短暫被壓抑，但到1970年代，氣功立刻恢復其活力，其中郭林（1909～1984）所發展的氣功迅速在中國流傳，其臨床治療成果被視為是科學性的實證。這種科學實證的態度使氣功浮上公共空間，成為一種普遍的身體實踐。

1986年2月23日，中國氣功科學研究會在北京成立，標誌著官方對氣功的認可，並展開學科的研究工作。研究會理事長為張震寰，錢學森也給予支持。氣功做為生命科學為中心展開學科的研究，可以開發人體智慧，促進健康。在這種氛圍之下，氣功師嚴新帶動另一個氣功風潮，在1980年代中期到1990年代初期，嚴新的氣功有很大的影響，他開創一種千、萬人同時在開闊的場所練氣功的風氣，許多參與者聲稱有特殊反應。1990年代末嚴新氣功成為中國首批獲國家體育總局批准註冊的氣功功法，並與中國科學院、清華大學等有科學實驗與運用等合作。¹²

這段期間不同氣功的網絡逐漸形成，在全國各地蔓延。到了1990年代的氣功熱當中，呈現豐富多元的面貌，到1990年代後期，這些氣功團體逐漸發展出各種類宗教團體，在功法修練上賦予道德修養的重要性，道德成為練功的基礎，許多傳統儒家的觀念與氣功修練融合成一個體系，更有許多團體開始整合傳統道教、佛教的思想義理，結合各式功法，慢慢建構出體系，更重要的是，這些團體開始發展出組織架構，形成龐大而嚴密的上下層級組織系統，具備了宗教組織的形式。然而，1999年，法輪功作為「邪教」被禁，其核心人員被捕，創立者逃往美國。在初次取締法輪功之後，中國人民代表大會常務委員會於1999年10月通過「關於取締邪教組織、防範和懲治邪教活動的決定」，該決議用以管理其他的氣功和取締邪教組織。之後，省級政府針對宗教團體出台了許多「暫時性」或「草案性」法規和行政命令，這些法規命令已被吸收納入2005年3月1日實施生效的國務院《宗教事務條例》。隨著法輪功受到取締，氣功熱也迅速消退，這些組織性的團體也逐漸淡出市場，或者以一種較低限度而鬆散的形式繼續存在。¹³

但這並不代表這種需求已然不復存在，而是這一股力量慢慢的在更不明顯的地方瀰漫著。人們可以發現愈來愈多的靈性追求者，他們尋求心靈的歸依處，藉著各種形式去追尋內

¹²David Palmer, "Body Cultivation in Contemporary China," in *Chinese Religions in Contemporary Society*, ed. James Miller (Santa Barbara, CA: ABC-CLIO, 2006), 147-174.

¹³David Palmer, "Modernity and Millennialism in China: *Qigong* and the Birth of Falun Gong," *Asian Anthropology*, 2.1 (2003): 79-110.

在的真實。這些包括各式的靈性成長團體、新時代團體、心理成長團體，甚至是潛能開發團體、養生團體、宗教經典讀書會等。其中，養生相關的團體以各種形式呈現在各階層，最常與道教文化掛勾，運用道教文化的各種元素，形構出各種嶄新的面貌。這類團體以散布性的型態，在現代城市蓬勃發展。這種需求隨著中國社會的高齡化，以及經濟快速起飛，富裕人口大幅增加有絕對關係。當人們在經濟上獲得滿足，駕馭空前的財富，接下去就會向心靈尋求寄託，並追求永久的健康，與壽命的延長。

如前所述，某些氣功團體在功法修練上賦予道德修養的重要性，許多傳統儒家的觀念與氣功修練融合成一個體系，其他團體開始整合傳統道教、佛教的思想義理，建構修練體系。雖然官方不認為氣功與身體養生是宗教，但是在公共表述上氣功常以弱化傳統的方式表現，呈現一種新的宗教傳統。宗樹人（David Palmer）討論這種現象的「宗教性」，認為無論從實質定義，也就是對超自然的信仰；或者是功能定義，也就是賦予生命意義的可能性，這兩者都能夠適用在氣功現象。¹⁴換言之，氣功養生表達出一種信仰的狀態，同時也是對歷史傳統記憶的延續，而且是在正統傳統的脈絡之上。這些價值是架構在一套象徵系統上的實踐，並持續歸屬、延續、保持、發展這套信仰價值。這套價值在個人與社會的生活當中擴散（diffused）。¹⁵養生與氣功具有著當代某種宗教的特質，在傳統以道教為主的身體養生技法之上，賦予某些宗教象徵，個人崇拜也成為氣功團體特色之一，再加上某種社會組織，而同時必須與假宗教或邪教做區隔與劃清界線。¹⁶

總體來看，養生氣功傳統經歷三個重要時期，從1949年以後的國家建構；到1980年代之後的組織形態；以及1999年之後的市場機制。這當中，組織的型態發展到高峰後，逐漸轉變為潛伏型、分散型，以更靈活、更低調的形式流竄於城市社會之中。張彥（Ian Johnson）在其新作《中國人的靈魂》一書當中，描繪了當代中國道教養生的現象，他除了參與太湖大學堂，拜訪南懷瑾以外，也參與一個以《太乙金華宗旨》為理論基礎，修練內丹的團體。這個團體於1990年代氣功熱的時候，由頗具魅力的氣功師王力平領導，追隨者遍布全國，而到了今日，這些修練依然吸引著對傳統養生嚮往的人們。張彥追隨王力平的弟子秦嶺學習功法，以身體經驗去感受這個古老的傳統，這些修練者隱身在都市之中，默默傳承著道教的身心智慧。最後他認為雖然人們認為宗教傳統已逐漸消逝，但是宗教生活確實在當代中國的許多層面依然存在，而且影響力驚人。¹⁷

¹⁴David Palmer, "The Body at the Junction of Religion and Scientism: Modernization of Meditative Traditions in Contemporary China," *Chinese Cross Currents*, 1.1 (2004): 54-87.

¹⁵Ibid..

¹⁶David Palmer, "Embodying Utopia: Charisma in the post-Mao *Qigong Craze*," *Nova Religio*, 12.2 (2008): 69-89.

¹⁷張彥（Ian Johnson），《中國的靈魂：後毛澤東時代的宗教復興》，廖彥博譯（臺北市：八旗文化，2019），頁175-195。

參、道教養生市場

養生、氣功成為一種社會現象，一方面是中國高密度人口容易造成一種文化熱潮，更重要的是宗教情感的合法出口過少，於是流向這種類宗教形態的團體，一方面保留傳統特色，二方面符合社會主義的標準。¹⁸這也展示後毛時期世俗化社會對超自然現象的熱衷，更重要的是，這些現象都是被標榜為「科學」。經過科學實驗、學者討論，而成為一種科學現象。這也顯示當代世俗社會運用、操作、轉化「科學」的力量。也因此，養生、氣功等符合世俗社會科學化的標準，也在政治、文化層面上成為正統。因此，身體在世俗化以後，不再如傳統道教所述，是充滿神靈的場域，而是科學實驗的場所，「氣」脫離了宇宙生成的聯繫，成為客觀可觀察、感知的「能量」。

在當代中國，這種養生市場極大，充斥在都市的各階層之中。世俗化、商業化的結果，各式各樣標榜「道家養生」的營活動，或者是短期的密集營隊活動、工作坊，或者是固定課程的教授在各級別城市普遍舉行著。這類的活動高度商業化，甚至形成會員制，以組織式的型態運作，針對中產階級及高齡化的對象而打造。這一種養生的趨勢展現出與道教的密切關聯。道教在養生文化上，作為文化資料庫，提供各種文化元素，這其中包括道醫、服食、太極、氣功、內丹，以及各種內煉、存思之法等不一而足。儘管過去全真傳統與內丹南宗掌握內丹修練的知識，但是近當代的全真派架構在系譜的傳承，內丹修練只是次要。更廣大的養生傳統在民間以各種形式流傳，與道教傳統有著千絲萬縷的關係。

養生文化在冠上道教的文化符號後，增加其權威性，也確立其正統性，同時也避免落入非法的範疇，儘管不能進入到宗教合法市場，至少以一種傳統文化的符號象徵，以非宗教的型態在社會各層面上爭取市場。近十年來充斥在中國各城市的「道家養生辟穀營」就是一個標準的現象，這類的養生營往往以中高階的白領階級為對象，常常以度假中心作為營活動的地點，費用相當高。

辟穀也稱「卻穀」、「斷穀」、「絕穀」、「休糧」、「絕粒」等斷絕五穀，透過食氣，維持生命能量，達到延生保健。辟穀術作為一種方術，起於先秦，《大戴禮記·易本命》記載「食肉者勇敢而悍，食穀者智慧而巧，食氣者神明而壽，不食者不死而神。」在西元前後這類的方術普遍在各種文獻當中可以看見。《莊子·逍遙遊》：「藐姑射之山，有神人居焉，肌膚若冰雪，淖約若處子，不食五穀，吸風飲露。」體現神人的特徵之一就是辟穀；王充《論衡》也記載說：「世或以辟穀不食為道術之人，謂王子喬之輩，以不食穀，與

¹⁸David Palmer, "Embodying Utopia: Charisma in the post-Mao *Qigong* Craze," *Nova Religio*, 12.2 (2008): 69-89.

恆人殊食，故與恆人殊壽，踰百度世，遂為仙人。」¹⁹先秦兩漢時期所認知的仙人標誌之一就是辟穀。²⁰至今我們仍然能夠看到馬王堆漢墓當中的醫書《卻穀食氣篇》，充分體現這種實踐的普遍性。²¹到六朝時期辟穀受到道教不同傳統發揮，《太平經》、《抱朴子》、《太上洞玄靈寶五符序》、《太上除三尸九蟲保生經》等都有對辟穀有不同程度的詮釋。²²當代辟穀養生則透過能量、點穴等方式，不進食物，只喝水，在身心放鬆的狀態，調養身心，清除體內毒素，培養內氣，達到養生、健身的功效。²³

其中高知名度的藝人、名人也熱衷參與這類身體實踐，典型案例是因《快樂男聲》和《花兒與少年》兩檔節目而讓一位音樂學院的學生變身全民偶像的華晨宇。華晨宇使用辟穀之法，14天不進食只喝水，減肥減了20斤，名噪一時。這些高知名度的名人進一步創造這些養生實踐的吸引力，使得這些養生實踐不但是一種風尚，更是一種生活態度，一種認同的象徵。同時也加速了這些養生實踐的商品化。

這些辟穀營都號稱擁有強大的辟穀團隊和專業的健康服務。將千年傳承的道醫理念與現代科學養生理念做完美結合，成為科學化的養生之道。其對象為「各行業董事長、總裁、總經理；慢性病及亞健康群體，特別是糖尿病、肥胖、三高、腫瘤等人群；養生愛好者；傳統文化愛好者等」。²⁴其地點不定，通常在城市周邊或是在度假中心開營。一些知名的辟穀營，例如，「清光辟穀養生班」，地點就安排在台州臨海桃渚風景名勝區。風景區有古城桃渚，珊瑚岩，小雁蕩武坑，海濱浴場等景觀。而「羅水道家快樂辟穀營」在儒源集團舉辦。「海韻辟穀營」，地點安排在海南三亞海韻度假酒店。

以上海交通大學儒商學院所開設的「道家養生辟穀營」為例，該「道家養生辟穀營」每年兩期，5~10月報名秋季養生營、11~次年4月報名春季養生營。養生營一次費用每人12800元人民幣。而這只包括學費、講義費、資料費、茶歇費等，並不含食宿差旅費用。這類的養生辟穀營援用道教的諸多元素來強化其權威性，辟穀作為一種傳統道教養生方法，被塑造成解決當前的環境汙染問題、食品安全及社會壓力的最佳配方。因此辟穀養生之類的養生營受到廣泛的關注。上海交通大學儒商學院所開設的「道家養生辟穀營」稱：

¹⁹黃暉，《論衡校釋》（長沙市：商務印書館，1938），冊2，頁328-330。

²⁰探討辟穀與修仙傳統最佳的研究之一為康儒博對神仙傳統的修練研究，其專著第三章對西元350年之前的辟穀有深入的研究，康儒博（Robert Campney），《修仙：古代中國的修行與社會記憶》，顧漩譯（南京市：江蘇人民出版社，2019），頁66-91。

²¹唐蘭，〈馬王堆《卻穀食氣篇》考〉，《文物》，6期（1974），頁14-15。

²²黃永鋒，〈關於道教辟穀養生術的綜合考察〉，《世界宗教研究》，3期（2010），頁106-114。

²³〈辟穀結合現代醫學的理論〉一文號稱「隨著辟穀日程的增加，體內白血球數量超過正常的一倍或數倍，來吞噬病原菌，治癒疑難雜症乃至絕症。辟穀系統地改善和調節消化系統、循環系統、呼吸系統、神經系統、生殖系統、泌尿系統的功能。」參見<https://kknews.cc/zh-tw/health/yr9bx2j.htm>，2019年8月19日下載。這段話出現在各種有關的辟穀的網路文獻，參見北京本能系統醫學研究院總部，〈辟穀大全〉，<http://www.dayichuancheng.com/index.php?a=shows&catid=10&id=15>，2019年8月19日下載。

²⁴上海交通大學儒商學院所開設的「道家養生辟穀營」招生對象。

秉承「上善若水載大道，萬物歸本以養生」的理念，傳承古老的養生國粹，以「養生生活化、生活養生化」，「形神兼併，心神合一」為養生特色，以「至善利他」為服務宗旨。古為今用的將流傳千載的民族瑰寶——道家、佛家修心養性之道與辟穀養生、易經、中醫等養生技術完美融合，將養生療法與中國文化相結合，將修心養性的精髓運用到養生的實修中，形成體系化的養生體系，與現代人的生活方式對接，幫助現代都市人從壓力下舒緩出來，從重重困惑迷茫中解脫出來，完善生命管理，提升生命品質，從而讓我們擁有健康、自然、極致、喜悅的人生！

生活養生化，養生生活化。以「形神兼併，內外兼修」為特色，以辟穀養生課程為主，輔以食療、道醫、修心、道家功法、五行運用、七級動功、太極等多種養生修煉方法，並由道家修行人帶領，課程以效果為導向，學員將接受課前課後／每天體檢，並對各項檢驗指標進行對比。課程結束後，學員可以在日常生活中以最自然、簡便、安全、有效的方法，在行、走、坐、臥中達到身心的自我調整，從而使養生成為生活的一部分。²⁵

這類的養生辟穀營聲稱許多效用，除了減肥、養顏、美容，清除體內的毒素，強化代謝功能，更聲稱能治癒許多的慢性疾病。²⁶同時，這類的養生辟穀營常常延請道教權威人士來主持、教授功法，最好是能延請道士來主持。上海交通大學新儒商國學總裁班的養生辟穀營特聘羅水道長擔任講師。該道長為武當三豐派第十五代傳人，中央民族大學哲學與宗教學院第四屆研究生，中國道家文化協會副會長。該道長是養生界名人，經常在各地主持養生活動，提倡所謂的「生活道」。²⁷除此之外，還延聘黃帝內經養生專家王寅。有這類的道士、

²⁵ 參見上海交通大學儒商學院所開設的「道家養生辟穀營」，參見<http://www.sjtuceo.org/index.php?m=content&c=index&a=show&catid=24&id=4>，這一段敘述也出現在許多新儒商辟穀養生營，參見http://blog.sina.com.cn/s/blog_ed30efea0101ismq.html，2019年8月19日下載。

²⁶ 例如，上海交通大學儒商學院所開設的「道家養生辟穀營」聲稱：「辟穀不僅能夠養生，還可以治病，對治療下列疾病有一定的康復和療效作用，有的通過辟穀治療即可澈底治癒：肝炎、肝硬化腹水、腎炎、氣管炎、哮喘、胸膜炎、胸腔積液、胸痛、肺結核、心律失常、動脈硬化、冠心病、心肌炎、風濕性心臟病、心血管神經官能症、反流性食管炎、胃病、克隆病、腸道易激綜合征、慢性潰瘍性結腸炎、慢性胰腺炎及膽囊炎、各種結石症、慢性前列腺炎及前列腺增生、甲狀腺功能亢進及低下、糖尿病、高血壓、低血壓、高脂蛋白血症、高粘血症、肥胖症、風濕及類風濕關節炎、白塞氏病、多發性硬化、硬皮病、皮炎、乾燥綜合症、進行性肌營養不良、重症肌無力、紅斑狼瘡、頑固性頭痛、眩暈、神經衰弱、精神分裂症、帕金森氏病、癲癇、腦梗塞後遺症、腦出血後遺症、斑禿、慢性皮炎及皮膚瘙癢症、牛皮癬、白癜風、扁平疣、紅疹、乾濕癬、慢性鼻炎及鼻竇炎、慢性咽喉炎、感冒、視力低下、眼底出血、視神經萎縮、白內障、耳鳴耳聾、絕經期綜合症、痛經、月經不調、不孕症、不育症、習慣性流產、盆腔炎、子宮肌瘤、肩周炎、頸椎病、腰椎病、多種腫瘤、戒煙戒酒戒毒等。上列之疾病有些只需一週至兩週短期的一次辟穀就全好，也有需反覆三、四次，甚至還有的需要30~50天的長期辟穀才會好。這可能與病情的輕重及本身體質的差異有關，無法一概而論。」

²⁷ 上海交通大學新儒商國學總裁班的養生辟穀營聲稱「羅水道長遊學于廣東羅浮山、四川青城山、江西龍虎山、江蘇茅山等國內道家名山、聖地人觀問道，造化之深、道行悟察之精妙，多得高功大德之讚賞，

中醫專家擔任講師，自然使養生辟穀營活動更具權威性、正統性。仰賴權威人士的加持，不但是其身分的宗教權威特質，也是其個人領袖魅力特質，這兩者成為養生辟穀營的號召。²⁸

肆、當代道教的養生修練：以五位口訪為核心

中國在改革開放之後經歷高度都市化的過程，過去90%以上人口居住在鄉村，以往架構在地方廟宇網絡的日常宗教板塊已經有極大的變遷，在現代化都市當中，原有的廟宇經過一個世紀的各種運動與現代化歷程後已經所剩無幾，其宗教網絡也已鬆弛甚至消失。在當代中國，制度型宗教被弱化與管制，而個人型的宗教則普遍開始蔓延。尤其在都市型空間，傳統廟宇網絡的信仰圈已不復存在，代之而起的是個人化、身體性、靈性的修練，這種個人化宗教性，在城市社會當中很容易獲得發展。

學者已經觀察到當代中國城市的宗教性呈現在四種領域當中，包含身體養生、救濟團體、居士佛教及城市基督教。²⁹其中身體實踐廣泛存在於前三種領域當中。這種宗教性是從過去地方性社群的儀式參與轉化到個人的、自發團體的、身心修養的模式。這一方面是政治與經濟變遷的結果，一方面也是都市化宗教地景的改變，趨向更個人化的「宗教性」。其中也涉及傳統文化再創造，將傳統宗教中的元素，加以揀選，以符合現代性、世俗性的價值，重新創造出新的實踐。換言之，身體修練是在中國傳統本質與普世性的張力當中，取得一個平衡，尋找出既屬於中國本有的獨特性，又能讓普世價值所接受的元素。這也是中國文化與西方價值觀的適應與融合下的產物。養生與修練是在當代改革開放後資本主義下的一種實踐，這些修練提供一種「科學化」的實踐，同時這些修練也會提供道德性的框架。在1990年代氣功熱之後，各種氣功的身心修練也瀰散至各種新興的團體當中，特別是道教、禪宗、藏傳佛教、瑜伽等，甚至是新時代運動與身心靈療法當中。³⁰足見在氣功熱之後，身體修練傳統並未消散，而是充斥在各種新的實踐當中，並與全球化的冥想、身體修練有密切的關係。³¹本文透過五位受訪人，來看當代道教養生在城市的實踐，這五位受訪人分別代表城市

並進行開悟點撥，逾而立皈依道門。羅水道長研修甚廣，繼承與發揚並重、理論與實踐同修，與時俱進，修而習之，重於實用。在道家養生功法、道家環境調攝法、道家養生智慧、道家養生與道商智慧等方面尤為精湛。曾受中國健康產業聯盟·道家養生社區行組委及其它眾多宮觀、企業邀請，先後在北京、廣州、杭州、大連、廊坊、秦皇島等城市開壇受道，深受社會各界好評與普眾奉場！羅水道長在養生智慧，道商智慧，道德經，清靜經的講解，等在諸多道學領域實修、實踐，獨有造詣。在全國各大城市開壇傳法，弘揚中國傳統文化，受到社會各階層廣泛的推崇和歡迎。」

²⁸David Palmer, "Embodying Utopia: Charisma in the post-Mao Qigong Craze," *Nova Religio* 12.2 (2008): 69-89.

²⁹Vincent Gossaert and David Palmer, "The Evolution of Modern Religiosities," in *The Religious Question in Modern China*, eds., Vincent Gossaert and David Palmer (Chicago, IL: University of Chicago Press, 2011), 271-313.

³⁰Ibid.

³¹David Palmer, "The Body at the Junction of Religion and Scientism: Modernization of Meditative Traditions

道教養生的不同形態，第一位武先生所代表的是從陳撻寧以來的仙學傳統，代表整合中醫的傳統，形成醫仙並修的傳統。武先生也透過出版與影視媒體開展養生。第二位康先生所代表的則是太極拳的養生傳統，太極拳是一種世俗化的健康運動，在近代作為「去宗教性」的武術養生。康先生代表陳氏太極的傳統，但內在有內丹概念的體悟。第三位楊道長屬於傳承十七代的正一派道士，其養生內練功法與齋醮科儀配合，形成動靜合一的特殊功法，這是傳統道教科儀內在功夫的當代傳承。第四位黃道長則是城市全真派道士，家經有中醫的傳承，再加上青羊宮本身的歷代口傳心授，使得黃道長以內修配合食養，形成自己的一套養生方式。第五位黃醫師所代表的是現代都市養生的形態，以現代都會型養生營或定時共修為主，建立微信形成共同社群，以治病養生為主，成為都會實用型的養生。這幾種型態可以觀察出當代道教養生的多元面向。

武先生生於北京，現為中醫師，擔任北京理工大學生命學院傳統醫藥研究中心主任、北京謙之堂醫館專家、北京孔醫堂專家。武先生對人體經絡學很有研究，並深入探究《傷寒論》，點校《傷寒集注》。武先生從小學意拳，並被意拳大師王玉芳收為義子，對意拳與養生頗有專研。武先生曾師事峨嵋丹醫學派傷寒名家廖厚澤醫師，學習丹道醫家「大方脈」以及中醫內科理法方藥。其後師從北京大學第一附屬醫院胡教授，在2005年仲春，胡先生正式收武先生為入室弟子，賜號「東方道人」。胡先生為二十世紀初「仙學」大師陳撻寧的弟子，陳撻寧為建立道教現代化、內丹學科學化的近代道教宗師。武先生拜胡先生為師後，即專心隨師學習，潛心研究仙學養生與中醫，2006年協助胡先生編《中華仙學養生全書》。

武先生承續胡先生的理念，以《黃帝內經》「虛邪賊風避之有時，恬淡虛無，真氣從之，精神內守，病安從來。」為核心觀念，認為正氣是抵禦外邪的最佳武器，武先生說「一個真正懂得傳統中醫的人應該是先懂得道，然後才是懂醫。」作為一位醫生，武先生面對病邪醫生必須以自身精氣神的修養，透過「內以煉己，外以治人」來面對病邪之氣，此為中醫與仙學的會通。而「虛邪賊風」是對於身體與外境的失衡，「虛」是內需，是內在經絡臟腑失衡所致的虛弱；「邪」指的是外邪，也就是外在環境的風寒濕熱疫癘之氣侵擾。對於武先生而言，一位具備知識與內丹練的修練者，在面對虛邪侵擾的預防，所體現的正是道家與內丹學的要義，印證「恬淡虛無，真氣從之，精神內守，病安從來。」的理想。武先生所代表的是近代現代化道教「仙學」的傳承，除了行醫濟世，他也著書立作，弘揚「仙學」，將陳撻寧、胡先生一脈相傳的道教內丹學知識寶庫。³²

武先生的養生影響力主要展現在其大眾出版品以及在媒體的曝光率，也就是在大眾出版品與大眾媒體的影響。出了編輯陳先生的著作之外，武先生個人出版的著作極多，重要出版

in Contemporary China," *Chinese Cross Currents*, 1.1 (2003): 62-64.

³²黃啟文訪問，2016年5月。

品包括《活到天年》、《人體自有大藥》、《為我的身體養陽氣》、《慢養自有高顏值》、《一通百通治百病》、《靈丹妙藥身上找》、《養生太極樁》，還有《黃帝內經使用手冊》等系列著作，並點校《傷寒集注》、《本經疏證》，《養生論》評注等養生經典評註。這些著作成為養生的普及書，也讓武先生成為當代中醫養生的宣導者，這使得武先生的影響力擴及到電視媒體，受邀到北京電視臺《養生堂》、《健康生活》、湖南衛視《百科全說》、山東衛視《養生》、河北衛視等各種養生節目的邀請來賓。

康先生，世居北京，以道家思想為核心，融攝儒釋道三教思想，以陳氏太極拳作為「以拳悟道」的修練實踐。其陳氏太極拳師承田秀臣（1917～1984）。田氏為河北完縣人，師承陳發科，為陳氏太極第十代傳人，在世期間被視為陳氏太極拳名家，為陳氏太極拳之代表人物，備受推崇。康先生在被問及道教內丹修練與太極拳之關聯時，回應「田秀臣老師秉承師志，開始在東單花園傳授陳式太極拳，他保持了陳發科老師原有的風格特點，他行拳舒展大方、氣勢飽滿、動作剛柔相濟、快慢相間、鬆活彈抖、一氣呵成。一招一式以身帶手，周身相隨、螺旋纏繞、意氣融合、內外合一、瀟灑自如。給觀者以美的享受。招招式式無不刻求陳發科老師原有風貌，唯恐變改，因此從學者甚眾，成為承上啟下的一代陳式太極拳名家。」

康先生對太極拳與氣的修練有很深的體會，提出「在氣則滯」的概念，認為修練人群常常過於執著守於身中某一關竅，於是發生心理或生理的不良反應，此乃過於著重有形有相的結果。他說：「陳氏太極拳的下盤，也就是兩條腿所表現的架勢與兩腿膀、膝之間的鍛鍊，其實與陰蹻穴脈所鍛鍊的是一個東西。」康先生表示，在三十多年的太極拳修練生涯，經過長時間的堅持與累積，在深度的練習當中，可以體會「虛空粉碎，大地平沉」的境界，這句話常常在禪宗或全真道的語錄當中出現，指的是修練者消泯了無形與有形的幻想與執著。對康先生而言，這不再是道教經典或丹經上的文字或概念，而是修練者真實可以體驗的內在境界，也是儒釋道共有的理想。³³

康先生所代表的是傳統太極養生的典型，這也是廣大的百姓最常實踐的養生武術，太極拳被賦予很高的養生價值，同時也是近代世俗化體操運動當中被認為最適合所有人、而且運動傷害最少的健體運動。太極拳與傳統「氣」的概念有很深的連結，在康先生的體會當中，將太極拳提升到宗教神秘體驗的境界，使原本被「去宗教化」的世俗健體運動，重新與傳統的禪宗、全真道產生連結，透過陳氏太極拳，達到「以拳悟道」的境界，是將拳術重新與宗教傳統的體悟境界連結的代表。

楊道長為客家人，祖上皆奉道教，康熙年間，祖先從眉州遷移過來。家中斷斷續續也有修道人彼此相傳，直到楊道長的爺爺，爺爺更曾是關聖宮的住持。到了父親輩因文革關係，

³³同上註。

修道的傳承便停止了。楊道長在1992年入道，當時十來歲，拜廣成壇中的道士為師，學習科儀，如演教、紅白喜事、陰角陽角與諸多法事。2003年師父羽化便四處訪道，2009年於西武當歸宗，並於當年參加四川舉辦的首屆正一派傳度法會。第二年（2010年），受市府的鼓勵，就在成都承接回復正一派的工作，一做6年。這項工作在楊道長接手前其實有許多人嘗試但皆未成功，官方遲遲不承認正一派頭銜，直到楊道長才完成這項大事。後來楊道長也加入了協會，為成都市道教協會的一員。

至於楊道長道壇溯源歷史，是從廣東五華縣而來，同時有正一天師與元皇派兩個傳承。壇門以前的行科，是正一科與元皇科，來金堂以後傳了幾代，到陳復慧祖師大興廣成儀制，即開始行廣成科儀，傳承至楊道長是第十七代，因此楊道長道壇有行廣成儀的傳統。不過就楊道長所言，廣成儀與以前傳承所行之法彼此是能相互吻合的，乃以天心法為基礎，並以靈寶領教大成金書為規目。楊道長的門派，民國時期尚有人當過四川道教會的副會長，而另一位祖師蔡道長，則是對道教音樂有不少貢獻。透過楊道長所述，該道壇以前勢力龐大，坐擁四個道觀，有掌教師，但現在壇門僅剩十多人，與最興盛時每年祭祖約有百來人的盛況相距甚大。

楊道長在金堂復興、建立壇門也遭遇不少挑戰，最明顯的即是文化大革命斷層，使法師失去專業科儀的能力，相關儀式文化都需要一步一步慢慢復原，如經師班的培養、成立編寫小組，制作教材協助全省正一派科儀的統一等，皆是楊道長道壇完成的重要大事。此外，楊道長強調，道壇確有廣成壇真正傳承，因廣成壇歷史上有一陳真人為蘭臺派，楊道長道壇便有蘭臺派的字諱。道壇的下一批道士也都傳承廣成壇字輩，然對外統一稱作正一派，度牒上寫的是龍虎山的字輩。其實一個是法名，另一個是道名，但楊道長說在四川一帶一般僅能稱呼他人道名而非法名。整體而言，楊道長道壇的體系與江南道壇較為接近，兼行天心法，行法的時候主要取三光炁。

據楊道長所言，內在修練傳承亦是從師父而來，最核心的是「五字訣」，即噓、呵、呼、咽、吹，配合靜功。入門時，主要是調整呼吸、降伏其心，然後內觀。內觀法主要是依止《黃庭內景經》與《黃庭外景經》。至於修練的效果，若僅有靜坐還談不上，主要的修練還要配合科儀，一拜一起一個吐納，再透過唱音宮、商、角、徵、羽及配合壇場上的五行。如木魚屬木，為青龍；鐺子、鑼屬金，為白虎，龍吟虎嘯，再加上自身的心腎交煉，以及唱讚之音，如腹音、胸音等，如果掌握這套方法，即便時間長也不覺得疲累。又如誦經時，舌必須輕抵上顎，再華池充滿，分三道徐徐嚥下，依此法誦經嗓子不會啞然失聲。這兩年，楊道長也與弟子練太極推手，對於骨骼都有好處。楊道長弟子中一位便是四川太極學會的副會長，會與楊道長透過讀《黃庭內景經》、《黃帝內經》做進一步的研究，而這位弟子本身也有上百位學生，因此廟上每周二會跟著他們一起練太極正樁。

關於行科與五行配合的修練，楊道長有更進一步的說明。行科時通常需要站立一兩個小

時，對腰部、腿部的鍛鍊有很大的要求，又廣成科需要吟唱，也會對喉嚨造成負擔。針對此部分，過往老師父便流傳一個方法。首先，必須安道歸根，守根為靜地，靜下後就要求要練養，在卯酉二時靜坐。靜坐主要是調整呼吸以降伏其心，之後便要心神交煉，心火下降，腎水上升，交煉時舌要抵住上顎並存思。楊道長門派在存思上，主要是配合吸三光炁。早上望東方吸太陽氣，晚上吸太陰氣，還要對著天罡方吸天罡氣。靜坐時便要冥想三光炁在頭上照耀全身，百節開泰，骨節中都充滿金光，舌頭在口腔中攪動，華池充滿後產生津液，再徐徐的從喉嚨裡面往下飲，此稱為過十二重樓。透過這樣的修練，唱讚聲音便能宏亮。此外，科儀同時需要拜懺，楊道長門派針對腳部修練的方法，是採丁字形丁罡站法，不同於一般前四後三的站法。左右交罡，在俯仰跪站時配合吐納，跪下去時吸氣，站起時呼氣，一跪拜完成一吐納，若能如此，長時間拜懺、誦經反而精神好且不腰痠背痛。科儀結束後，要透過靜坐將氣補足，雙手握固，敲一下左右肩、腎、腿，將濁氣排出。至於高功唱讚時乃配合五行，如上文所言，壇場的木魚屬木，鑼子、銅鑼等金屬屬金，此外香蠟屬火，作法用的噴水屬水，整個壇場場域屬土，五行要高功透過內煉存思，行心腎交煉法，從後面的脊柱往上通達百會穴而出元神，這即是一交煉的過程。此外，發音的部分又分宮、商、角、徵、羽五音，但主要是龍虎二音，即龍吟虎嘯，分別指古木魚與金屬音。早上是陰降陽升，所以木魚的音要高些，金器的音要低些；晚上則陰升陽降，因此鑼鼓金器聲要高些，木魚音則要低些，龍虎二交也說了陰陽變化與交煉。透過楊道長的說明，清楚剖析養生功法與科儀實踐的結合。³⁴

四川成都青羊宮的黃道長，自15歲在青羊宮出家，至今快16年。黃道長自小生長於中醫世家，祖父輩主要擅長於兒科與婦科，所使用的處方單屬於草藥，醫治的對象為一般民眾。正所謂「醫道不分家」，祖父輩在診治過程除了保留當時的醫藥書與處方單之外，爺爺因信奉道教也會使用一些符咒。因此黃道長在耳濡目染的環境下，不僅對於中藥多有認識，道教信仰也隨著家人的影響成為了自己的信仰。

黃道長修練的過程與功法，主要與齋醮科儀結合，當中的內煉與內丹修練的方法相同。齋醮科儀中的「內煉」多用於變形與存神方面。齋醮科儀中的「內煉」主要是以自己作為一個小天地，把自身的五行，即金、木、水、火、土，與青龍白虎等，進行修練，以符合齋醮科儀的需要，稱之為存神、存思或是變神。

黃道長指出齋醮科儀所使用的「取氣」這一塊，是為修練中最重要的區塊，東方屬木為太陽，太陽為九氣，東九、南三、西七、北五、中央集氣，東方是九氣為青氣，青氣對應人體的肝，對應人體的左眼，取氣的狀態以內煉的方式，由修練者個人的「神」對應外在世界的「東方的青氣」，進入到自己的體內。

³⁴吳揚訪問，2020年4月。

黃道長平時的養生最為重要的是「食養」。黃道長十分注重食物的攝入量，當中是以中醫的養生觀念為主。平日在誦經的時候，或是從事齋醮科儀之際，人的氣與神是往外而發，之後會透過「定思存神」的方式將神收回。因此，黃道長認為齋醮科儀中的「內煉」與內丹修練的「內煉」相似，其原理相同，只是運用的場合不同。

黃道長道教修練方法及傳承，是由青羊宮裡的老師父傳承下來的，主要以實際的面對面進行傳授，這種師承關係屬於口傳心授，以一對一的傳授為主，我們稱之為「個師個教」。至於齋醮科儀方面，黃道長屬於四川地區的道教，依循的是《廣成儀制》的齋醮科儀。黃道長對於齋醮科儀中的養生實踐與修練，最深的體驗是與神明的對話，身為神明與人的中介者，最為深刻的感受是「感應」的深淺，這種體驗不像養生對身體的直接反應，與神明溝通的「感應」較屬於內心滿足的狀態。³⁵

黃醫師目前在上海仁愛醫院執業，以「飛針通氣」的針灸法聞名。黃醫師在臺灣高雄出生臺北長大，自幼即對宗教修練充滿好奇，充分經驗了各教派的動靜練養方法與修行實踐，其間茹素達7年。大學時曾任國術社社長，並參加校內針灸社團的活動。大學畢業於輔仁大學醫學院心理復健系後，前往中國進修中醫，取得學位後並考取中醫師執業資格，並曾在當地就業。在原本的中醫領域之外，同時進行養生學術學習領域，鑽研宗教養生的哲學理論，以及華人宗教信仰的身體觀，同時開始推廣「道教養生公益活動」，黃醫師開始將個人自年幼所學習的內功武術以及醫學知識，加上宗教參習與相關的學術訓練予以融合，對「道教養生公益活動」的推廣與實踐，提供更完善的學理與實務上的基礎。

黃醫師2009年起在北京行醫，至2014年開始以養生功法配合針灸傳授給北京某私人團體的團員。首先以3天的養生營在美林集團內蒙古赤峰所興建的薩迦派寺院康寧寺舉行，養生營以傳授養生功法為主，然後配合針灸通氣。參與者在二十人左右，其功法分為動功與靜功。動功方面以龜、熊、鶴、鳳四式為主，由黃醫師依照傳統太極拳以及各種氣功功法融合研發而成，重在下盤的穩固與腰膀的旋轉，透過四式導引全身的氣機。靜功則是意守下丹田為主，培養丹田的陽火。參與者有部分本為黃醫師的病患，有些則是有慢性疾病，透過3天的養生營，學員多半有深刻體驗，可以感知氣的運行，身體有顯著的感受。在養生營之後學員會定時回去找黃醫師，一方面看診針灸，二方面追蹤練功的情況。2015年黃醫師在桂林舉辦的養生營，擴展為7日，在動靜功法上有更多的調整，並給予更多的養生指導，再配合針灸，其效果更為顯著，許多參加學員開始成為固定成員。從2016年起，改為每個月的3日共修，仍舊以動功與靜功為主，再輔以針灸，而這練功社群也就慢慢穩定下來。在沒有共修的時候，學員們會透過微信與黃醫師保持聯繫，隨時報告修練的心得與狀況，經過長時間的交流，彼此建立穩定的友誼，也建立養生社群的凝聚力。

³⁵同上註。

目前3日營隊以北京為主，以北京朝陽門外大街國家成立之醫療單位「涵濟堂」為據點。活動兩日以封閉式的閉關為主，第一日入住營地，次日起行程為6時開始靜功教學，說明靜坐要領，包含呼吸、姿勢、觀想丹田位置、配合數息。初級班有兩次15分鐘靜坐。每日活動安排如表1所示。

表1 養生營每日活動時間

7:30-8:20	早餐
8:30-9:30	動功教學，介紹四式功法的「龜行」要領，並實際練習
9:30-10:30	抄經。動功後，讓學員正做安心，配合靜心與呼吸，抄寫經典
10:30-11:30	動功教學，介紹四式功法的「熊經」要領，並實際練習
11:30-13:30	午餐、午休
13:30-14:30	動功練習，複習四式功法的「龜行」、「熊經」
15:30-16:30	抄經靜心
16:30-17:30	庭院行禪，介紹要領，實際練習
17:30-18:30	晚餐、靜心
18:30-19:00	養生文化課「生命的秩序與節奏」（第一天）「練養的禁忌」（第二天）
19:00-20:00	靜功練習，兩次各15分鐘的靜坐
20:00	當日活動結束

活動全程禁語，活動設計特別安排抄寫心經，目的是讓學員在動靜之間，結合功法，達到動靜平衡的境界。

黃醫師於2017年開始以「當代華人宗教性的重新形塑——以北京、上海練養團體為例」為主題進行考察研究，持續參與「養生團體義務教學與推廣」，目前活動地點主要仍以北京、上海為主。目前除了農曆過年，每個月都會舉辦3~5天的活動。2018年1月27~31日，在北京潭柘寺舉辦練養營隊活動。2018年3月7~10日則在臺灣北港武德宮的協辦下，邀請北京的團體來北港武德宮一起進行活動，是一次練養團體與民間宮廟合作的典範。目前參與的學員大多是由黃醫師的病患，從中醫治療進而開始接觸到養生，逐漸成為練養理念的實踐者。參與者來自中國各地，包括上海、臺灣，擴及廣西、黑龍江、雲南、內蒙等，甚至有新加坡、紐西蘭、德國、美國的學員，許多學員會重複參與活動，足見養生的觀念逐漸被現代人所重視。

2017年起，黃醫師進一步推廣「養生、健體、健美」，針對當前慢性病如高血壓、高血脂、糖尿病、呼吸中止症、肥胖等，從養生調理開始，配合健身運動，達到減肥健康，進而

開始吸收年輕的族群，將道教養生的理念以更現代化的方式向都市各階層人士推廣。³⁶

伍、結論

面對當代宗教的新趨勢，學者提出「靈性而非宗教」（spiritual but not religious, SBNR）的概念，靈性修練成為當代新興的現象，而個人化的靈性運動取代過去宗教的市場，成為當代社會一種潛在性的宗教現象。³⁷這些靈性的尋求者，經過個人選擇，去參加鬆散的組織網絡，在群體中互相激勵，強化精神認同，成為新的共同體。³⁸當代的中國城市不再有高度的社群祭祀，但是個人私有的信仰與靈性追求，成為經濟富足之後，城市人的個人需求。這也架構在當代中國人實用主義的基礎之上，以健康、療癒、心靈平靜等為最高需求。³⁹這類的城市宗教會保持傳統文化，同時又有多方面的調適包括：精神關懷的實踐、開放而非教派的態度、自由從多種精神資源得到支持、從多元文化中選擇信仰、社區支援和信仰架構的新模式、在精神信仰和實踐的個人選擇方面增強自主意識等。⁴⁰養生可以從道教、佛教、武術等傳統自由汲取各種文化資源，參與者多半沒有皈依佛教或道教，但是很樂意從各種傳統當中學習古老智慧。養生、氣功是一種世俗化的實踐，儘管其元素來自於傳統文化，然而從其功能與權威來源及其對生活的意義等層面，仍可以說具有著宗教特性。⁴¹

武先生所代表的是從陳撻寧以來的仙學傳統，也是五四運動以來，較能被官方接受的道教傳統，陳撻寧的仙學在經過胡先生傳承後，整合了中醫的傳統，形成醫仙並修的傳統。而陳撻寧以來累積相當的仙學資源，也成為近現代道教的重要遺產。武先生傳承此傳統，並進一步開展，著述立說，推廣仙學，其著作繁多，經常受邀至電視倡導養生，是以出版與影視媒體傳遞養生思想的最佳典範。

康先生所代表的則是太極拳的養生傳統，太極拳是一種世俗化的健康運動，在近代作為武術形式的代表，去除了宗教特性。但是康先生修練太極拳的經驗當中，有許多超驗的體驗，並與內丹修練有關聯，在深度的練習當中，能體會內外一體的感受。而在認同方面，康先生自覺是陳氏太極的傳統，師承陳氏太極第十代傳人田秀臣，以陳氏太極傳承者自居，代表著將世俗拳術重新鏈結道傳統宗教體悟境界的人物。

³⁶ 筆者訪問，2019年1月。

³⁷ 參見Sven Erlandson. *Spiritual but Not Religious: A Call to Religious Revolution in America* (Bloomington, IN: Indiana University Press, 2000).

³⁸ 參見范麗珠、白大誠，〈一個當代中國都市的精神生活〉，載於《中國人的宗教生活》，宗樹人、夏龍、魏克利（主編）（香港：香港大學出版社，2014），頁17。

³⁹ 同上註，頁21。

⁴⁰ 同上註，頁23-43。

⁴¹ David Palmer, "The Body at the Junction of Religion and Scientism: Modernization of Meditative Traditions in Contemporary China," *Chinese Cross Currents*, 1.1 (2004): 62-64.

楊道長為傳承十七代的正一派道士，為成都市道教協會成員，其養生內煉功法與齋醮科儀配合，功法包括「五字訣」、「存思」、「心腎交煉」、「取三光炁」等，外功也包括太極拳，形成動靜合一的特殊功夫，這是傳統道教科儀內在功法的當代傳承。一般認為正一道士只專注於科儀，不重內修，但是楊道長的案例提供了豐富內修傳統，並展示這些內煉功法如何與齋醮科儀的外在行法結合。

黃道長為城市全真派道士，家中有中醫的傳承，結合青羊宮本身的歷代口傳心授的功法，使得黃道長以內修結合食養，形成動靜相融的養生之法，在修練上注重取炁，這也是宋元以來法術科儀內煉之法的體現。楊道長與黃道長分別代表的是道教正一派與全真派道士傳統，兩者雖然傳承不同，但是都提到齋醮科儀與內煉重要，強調科儀當中配合內煉的功法，這也是道士傳統內外修養的絕佳體證。

黃醫師所代表的是現代都市養生的形態，以養生營或定時共修為主，組織外表上雖然看似鬆散，但是團員透過黃醫師的聯繫，在微信形成共同社群，成為想像的修練團體。黃醫師在微信社群中指導功法，成為新式的虛空道場，凝聚一群對修練有興趣的居士，代表著都市現世價值為主的養生形式。

道教養生是一種具有現代宗教性的現象。中國自二十世紀後半葉開始高度都市化，家族與地方崇拜的瓦解、傳統制度性宗教的衰弱等，造成修行的單位個體化，焦點轉向自身的身體。整體來說道教養生是相當個人化的自由選擇，以中國式實用主義為基礎，以效驗作為其特有標準。身體修練的效驗就是身體、心靈的明顯改善，是透過實證可以獲得的親身體驗。同時，民間領袖在此依然扮演著重要角色，他們往往是具有特殊能力與魅力的人，有能力號召活動、組織鬆散的社群網絡。他們會沿用傳統道教的精髓，但並不屬於傳統的道教派別。

城市多元而異質的人口組成影響到公共的宗教傳統，從本文的受訪者可以看出，這些修練模式並不受到傳統制度性宗教的限制。人們因為精神信仰的需求而參加這些鬆散的社會網絡，某種程度上像是修練的共同體，在此大家互相支持與鼓勵，同時也逐漸強化了這種新的精神認同。這些修練人群未必認同道教，但是會共同追隨某位老師，或者某種傳承，並且有些群體對同體的人際網絡有所認同。⁴²因此，「自主選擇」是這些網絡活動背後的核心概念，個體、自由參與還是現代宗教性的主要特徵。

誌謝

本文的研究為本人所主持的計畫「當代中國道教口述史（1949-2018）」成果之一，該計畫由國立政治大學華人宗教研究中心與美國普渡大學中國宗教與社會研究中心合作。本文口

⁴² 范麗珠、白大誠，〈一個當代中國都市的精神生活〉，《中國人的宗教生活》，頁11-18。

述史資料主要由黃啟文與吳楊所訪問，再由筆者摘要整理而成，在此致上誠摯的謝意。本文投稿後承蒙審查委員惠賜寶貴意見，本人於此謹申謝忱。

參考文獻

- 東周·文子，《通玄真經》，卷9，收入《正統道藏》，第28冊（臺北市：新文豐出版公司，1985），頁1a。
- 上海交通大學儒商學院，道家養生辟穀營，<http://www.sjtuceo.org/index.php?m=content&c=index&a=show&catid=24&id=4>，2019年8月19日下載。
- 北京本能系統醫學研究院總部，〈辟穀大全〉，<http://www.dayichuancheng.com/index.php?a=shows&catid=10&id=15>，2019年8月19日下載。
- 范麗珠、白大誠，〈一個當代中國都市的精神生活〉，載於《中國人的宗教生活》，宗樹人、夏龍、魏克利（主編）（香港：香港大學出版社，2014）。
- 唐蘭，〈馬王堆《卻穀食氣篇》考〉，《文物》，6期（1974），頁14-15。
- 悟元道人，〈辟穀結合現代醫學的理論〉，<https://kknews.cc/zh-tw/health/yr9bx2j.htm>，2019年8月19日下載。
- 康儒博（Robert Campany），《修仙：古代中國的修行與社會記憶》，顧漩譯（南京市：江蘇人民出版社，2019）。
- 張彥（Ian Johnson），《中國的靈魂：後毛澤東時代的宗教復興》，廖彥博譯（臺北市：八旗文化，2019）。
- 黃永鋒，〈關於道教辟穀養生術的綜合考察〉，《世界宗教研究》，3期（2010），頁106-114。
- 黃暉，《論衡校釋》（長沙市：商務印書館，1938）。
- 新儒商辟穀養生營，http://blog.sina.com.cn/s/blog_ed30efea0101ismq.html，2019年8月19日下載。
- Erlandson, Sven. *Spiritual but Not Religious: A Call to Religious Revolution in America* (Bloomington, IN: Indiana University Press, 2000).
- Finke, Roger and Rodney Stark. *The Churching of America, 1776-1990: Winners and Losers in our Religious Economy* (New Brunswick, Canada: Rutgers University Press, 1992).
- _____. "The Dynamics of Religious Economies," in *Handbook of the Sociology of Religion*, ed. Michele Dillon (New York, NY: Cambridge University Press, 2004), 96-109.
- Gossaert, Vincent and David Palmer, eds. *The Religious Question in Modern China* (Chicago, IL: University of Chicago Press, 2011).
- Hobsbawm, Eric and Terence Ranger, eds. *The Invention of Tradition* (Cambridge, UK: Cambridge University Press, 1984).

- Liu, Xun and David Palmer. *Daoism in the Twentieth Century: Between Eternity and Modernity* (Oakland, CA: University of California Press, 2012).
- Palmer, David. "Body Cultivation in Contemporary China," in *Chinese Religions in Contemporary Society*, ed. James Miller (Santa Barbara, CA: ABC-CLIO, 2006), 147-174.
- _____. "Embodying Utopia: Charisma in the post-Mao *Qigong Craze*," *Nova Religio*, 12.2 (2008): 69-89. doi: 10.1525/nr.2008.12.2.69
- _____. "Modernity and Millennialism in China: *Qigong* and the Birth of Falun Gong," in *Asian Anthropology*, 2.1 (2003): 79-110. doi: 10.1080/1683478X.2003.10552531
- _____. *Qigong Fever: Body, Science and Utopia in China* (New York, NY: Columbia University Press, 2007).
- _____. "The Body at the Junction of Religion and Scientism: Modernization of Meditative Traditions in Contemporary China," *Chinese Cross Currents*, 1.1 (2003): 54-87.
- _____. "The Body: Healing, Nation, and Transcendence," in *Chinese Religious Life*, eds. David Palmer, Glenn Shive and Philip Wickeri (Oxford, UK: Oxford University Press, 2012), 87-106.
- Yang, Fenggang. *Religion in China: Survival & Revival Under Communist Rule* (Oxford, UK: Oxford University Press, 2012).

Daoist Health Regimens and Cultivations in Contemporary China: A Microscopic Perspective

Shu-Wei Hsieh

Graduate Institute of Religious Studies
National Chengchi University
Professor

Abstract

China has witnessed a wave of urbanization since the second half of the twentieth century. Factors such as the disintegration of family and local worship and the decline of traditional institutional religions have resulted in the individualization of spiritual practices, and the focus has shifted to an individual's own body. Overall, the Daoist health regimen is a fairly personalized free choice based on Chinese pragmatism and empirical standards. The effect of body training manifests as obvious improvements in the body and mind, and personal experience can be obtained through empirical evidence. Furthermore, civil leaders play a critical role in contemporary health regimen groups. They are often people with special abilities and charms who have the ability to call for activities and organize loose social networks. These leaders follow the essence of traditional Daoism; however, they do not necessarily belong to a traditional Daoist sect. After preserving Daoist cultural symbols, this health culture group has increased its authority and established legitimacy. It has also avoided falling into illegal categories. Although Daoism cannot enter the religious legal market, at least with a traditional cultural symbol, the followers of this sect have established their place in health care markets at all levels of society through nonreligious patterns. This article concludes with five cases, from a micro perspective, to analyze different types of cultivation traditions and reflect on the current status and development of the contemporary Daoist regimen.

Keywords: religious market, qigong, cultivation, Daoism, regimen

Corresponding Author: Shu-Wei Hsieh, E-mail: hsiehben@hotmail.com

Manuscript received: Jun. 30, 2020; Revised: Aug. 24, 2020; Accepted: Sep. 30, 2020

doi: 10.6210/JNTNU.202009_65(2).0006