



老子
(? - ?)



庄子
(约前369—前286)



吕不韦
(前292—前235)



阮籍
(210—263)



嵇康
(224—263)



王弼
(226—249)



郭象
(约252—312)



葛洪
(约281—约344)



谢灵运
(385—433)



陆修静
(406—477)



陶弘景
(456—536)



刘勰
(约465—520)



孙思邈
(581—682)



司马承祯
(647—735)



成玄英
(608—?)

养气

YANG
QI

宋一夫／主編



国学百家讲坛

【道学分卷】

国学根柢立就，乃将来大成之基。

读《养气》，知「虚心养气」。「养气」思想基于道家对宇宙世界的本源、自然生命的创生根基的追问与探求，在早期道家思想中蕴涵着有关养气的诸多重要内容，最终形成完整的「养气」理论。这一理论涉猎到哲学、伦理学、医学、心理学、美学和文学艺术理论等领域，对中华文化和中国人的精神生活产生了深远影响。



现代教育出版社

国学百家讲坛

GUO XUE BAI JIA JIANG TAN

宋一夫 / 主编



养气

YANG

QI

【道学分卷】

现代教育出版社
星球地图出版社

图书在版编目(CIP)数据

国学百家讲坛·道学分卷·养气 / 宋一夫主编. — 北京: 现代教育出版社, 2014.8

ISBN 978-7-5106-2336-3

I. ①国… II. ①宋… III. ①国学—青少年读物②道家—青少年读物

IV. ①Z126-49 ②B223-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第174544号

书 名 国学百家讲坛·道学分卷·养气

出品人 宋一夫

主 编 宋一夫

顾问 张传玺 施德福

责任编辑 王 薇 聂金星

封面设计 郝欣欣

责任印制 李 巍

出版发行 现代教育出版社

地 址 北京市朝阳区安华里504号E座 邮 编 100011

网 址 www.chinamep.com.cn

电 话 (010) 64256130 传 真 (010) 64251675

印 刷 中煤涿州制图印刷厂北京分厂

开 本 690mm×950mm 1/16

印 张 12 字 数 120 千字

版 次 2014年10月第1版 印 次 2014年10月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5106-2336-3

定 价 29.80 元

版权所有 侵权必究 律师: 商广伟, 电话: (010) 64251256

读者购书、书店添货或发现印装问题, 请与本社发行中心联系、调换。

目 录

庄子· 说养气 (四)	庄子· 说养气 (三)	庄子· 说养气 (二)	庄子· 说养气 (一)	老子· 说养气 (三)	老子· 说养气 (二)	老子· 说养气 (一)	国学漫谈
96	85	75	65	51	37	26	1



《管子》·说养气·····108

葛洪·说养气·····118

陶弘景·说养气·····127

孙思邈·说养气·····137

司马承祯·说养气·····147

周敦颐·说养气·····157

张载·说养气·····167

《乐育堂语录》·说养气·····177

道可道非常道
名可名非常名
常名可名非常
地始有天地始
物有始有天地
觀其妙也觀其
欲觀其微也
兩者同出而
異名同謂之
玄玄之又玄
衆妙之門

国学漫谈

宋一夫

国学，作为国家学术之名，是近代“西学”进入我国之后，民国初年一些学者针对“西学”提出来的。最初与“国故”并用。

国学之说自从被提出起，它的学术体系、结构至今尚无定论。

作为一国之学术，或者说是国家之学术，国学在每个国家都有，且是客观存在的。作为中国国学，它的系统与结构尚不清楚，则难以说清楚它的功能与作用。

所以，如何界定国学的系统及其结构，是当今十分迫切需要解决的问题。

一、国学的诸种说法

“国学”一词，最早见于《周礼·春官宗伯·乐师》：“乐师掌国学之政，以教国子小舞。”《礼记·学记》：“古之教者，家有塾，党有庠，术有序，国有学。”《汉书·儒林传》说：“殷曰庠，周曰序。”殷代的地方学校称庠，周的地方学校称序。由此可见，国学在周代是国家一级的学校。

而近代意义上的国学，最早提出的人，是梁启超。

梁启超（1873~1929年），字卓如，号任公，别号饮冰室主人。广东新会人。1902年秋，梁启超曾设想办一份《国学报》。他给黄

遵宪写信商量此事。之后他在《论中国学术思想变化之大势》一文中，多次使用“国学”一词。“近顷悲观者流，见新学小生吐弃国学，惧国学之从此而消灭。吾不此之惧也。但使外学之输入者果昌，则其间接之影响，必使吾国学别添活气，吾敢断言也。但今日欲使外学之真精神普及于祖国，则当转输之任者，必邃于国学，然后能收其效。”（梁启超《论中国学术思想变化之大势》，上海古籍出版社2001年版，第135~136页）1903年2月，梁启超又在《新民丛报》上刊登《游学生与国学》一文，呼吁在会馆内设立“国学图书馆”。

梁启超认为：“研究国学有两条应该走的大路：一、文献的学问。应该用客观的科学方法去研究。二、德性的学问。应该用内省的和躬行的方法去研究。第一条路，便是近人所讲的‘整理国故’这部分事业。这部分事业最浩博最繁难而且最有趣的，便是历史。我们是有五千年文化的民族，我们一家里弟兄姐妹们，便占了全人类四分之一，我们的祖宗世世代代在‘宇宙进化线’上头不断地做他们的工作，我们替全人类积下一大份遗产，从五千年前的老祖宗手里一直传到今日没有失掉。我们许多文化产品，都用我们极优美的文字记录下来。虽然记录方法不很整齐，虽然所记录的随时散失了不少，但即以现存的正史、别史、杂史、编年、纪事本末、法典、政书、方志、谱牒，以至各种笔记、金石刻文等类……以上关于文献学，讲完，两条路已言其一。

“此外则为德性学。此学应用内省及躬行的方法来研究，与文献学之应以客观的科学方法研究者绝不同。这可以说是国学里头最重要的一部分，人人应当领会的。必走通了这一条路，乃能走上那一条路。”（梁启超《治国学的两条大路》）

梁启超把世界文化分为三大步：第一步是“以西化儒”、“以西化中”；第二步是“儒西并尊”、“中西并尊”；第三步是“以儒化西”、“以中化西”。

梁启超虽然没有直接说国学是什么，但指出了研究者应从两个方面去研究国学，实际上也说出了国学的两大系统，或两大结构，即文献学、德性学。梁说也有一定的问题：一、中国古代文献浩如烟海，文献说言记事，林林总总，五花八门，其中既有学术，又有非学术，既有精华，又有糟粕。所以梁氏只给了一个范围，还不能提出国学的准确的系统与结构。二、“德性学”要通过内省及躬行去研究。内省躬行包括内化与外化，但依据哪些德性去内化与外化，梁氏又没给出。所以，它们也难以成为国学的系统与结构。梁氏之说最有价值的是他提出的世界文化的三大步，其实也是讲中国国学要经历的三个过程。这三步较为有远见，也较符合现今世界文化发展的现实。

邓实（1877~1951年），字秋枚，出生上海，广东顺德人。为国粹派主要创始人。1904年3月，邓实在《政艺通报》上发表《国学保存论》。1905年初，他在上海成立国学保存会，提出“研究国学，保存国粹”为学会的宗旨。1906年，他撰文说：“国学者何？一国所有之学也。有地而人生其上，因此成国焉，有其国者有其学。学也者，学其一国之学以为国用，而自治其一国也。”（邓实《国学讲习记》，《国粹学报》第19期）

邓说强调了国家学说，可仍然存在划界不清的问题。国家学说的范围太广泛了。一、这里没讲学说之中的主次关系，以什么为主，以什么为次。二、国家学说包罗万象，如什么都包括，就会什么都没包括。在国家之中的诸多学说之一，有好坏、先进落后之说存在其中，好的可以，先进的可以是国学，坏的、落后的也是国学吗？当然，任何学说的好坏、先进与落后都有一个评价的特定时空和特定标准，但有些学说从它一产生一直到现在都是价值较小的、不必去学或不必流传的学说。



章太炎(1869~1936年)，名炳麟，别号太炎。浙江余杭人。章太炎在其《国学概论》中称：“国学之本体是，一、经史非神话。二、经典诸子非宗教。三、历史非小说传奇。”章太炎提出治国学的方法：一、辨书籍的真伪。二、通小学。三、明地理。四、知古今人情的变迁。五、辨文学应用。

章太炎说的“经史”，是指“五经”之中记载的历史。他说的“经典诸子”，是指先秦诸子之书，即诸子研究学术的书籍。他说的“历史”，是指二十四史及一些杂史、方志、学术笔记等。

章太炎采取“是什么”、“非什么”的办法来建构他所认可的国学系统和结构。章说有一定的缺陷。一是“经史”、“经典诸子”、“历史”的概念不是很明确，他本人在文中又交待得不够。它的系统、结构并不是很清晰。二是“非神话”、“非宗教”、“非小说传奇”的“三非”，其中就没有国学的内容，国之学术，恐怕也不能一语论之。这三者只能说学术的内容少，或十分少而已。

王国维(1877~1927年)，字静安，号观堂，浙江海宁人。晚清秀才，早年研究哲学、文学。他认为国学作为一种学问，是无新旧之争、有用之学无用之学之争。“余正告天下曰：学无新旧也，无中西也，无有用无用也。”(《国学杂志》序言)“何以言学无中西也？世界学问，不出科学、史学、文学。故中国之学，西国类皆有之；西国之学，我国亦类皆有之。所异者，广狭、疏密耳。”(同上)

王说阐释国学，并不是从国学的定义或国学的体系结构出发，而是以国学作为一种国家的学问为角度。国学，哪个国家都有，无中西、新旧、有用、无用之分，只有广狭疏密的不同来论述之。王说强调了国学之间的同，而忽视了异，即国学应是一国固有的学问。同时，他也忽视国学的功能。一个国家、一个国家的民族、一个国家的人，都有它一定的独特之质，这个特质往往是由它的国学

作用后形成的。

胡适（1891~1962年），安徽绩溪人。1919年末，胡适发表《新思潮的意义》一文，提出整理国学的四个步骤：第一步，“条理系统地整理”。第二步，“寻出每种学术思想怎样发生，发生之后有什么影响效果”。第三步，“要用科学的方法，作精确的考证，把古人的意义弄得明白清楚”。第四步，“综合前三步研究，各家都还他一个本来面目，各家都还他一个真价值。”

胡适对国学是这样定义：“中国的一切过去的文化历史，都是我们的国故。‘国故’：研究这一切过去的历史文化的学问，就是国故学，省称‘国学’。‘国故’这个名词，最为妥当，因为他是一个中立的名词，不含褒贬的意义。‘国故’包含‘国粹’，但他又包含‘国渣’。我们若不了解‘国渣’，如何懂得‘国粹’？”

（胡适《国学季刊发刊宣言》，《胡适文存》二集，黄山书社1996年版，第6页）

胡适的“国故”、“国学”的提法，与历史学已没有差别了。“研究这一切过去的历史文化的学问”就是国学，那么，国学就等于历史了。

柳诒徵（1880~1956年），字翼谋。江苏镇江人。中国历史学家，古文献学家。

柳诒徵认为，凡源承华夏文化之中国学问，无论古今，皆为国学：“予对国学之界说，必非佛学及洋学……须从古先圣贤，未受佛学洋学之熏染时讲清，而又包括后来之汉学、宋学，以及今世所讲政治、经济、财政、社会、教育等，始可言国学。”（《国学之界说》）柳诒徵并主张，“讲国学宜先讲史学”。

柳说主要强调了两点，一是学问必须源于中国，这是强调“固有”及“一国之所有”，二是强调了学问之流传演变。柳氏之说讲了确定国学的两大标准，这一点应该说是很正确的。但是，标准不

是国学内在的系统与结构。所以，仍未解决国学是什么，国学的内在系统与结构是什么的问题。

吕思勉（1884~1957年），字诚之，江苏武进人。历史学家。

“国学者，吾国已往之一种学问。包括中国学术之性质与变迁，而并非为与外国绝对不同之学问也。吾国汉代古谚曰：‘少所见，多所怪，见橐驼言马肿背。’吾国旧时视外人来华者，不知其学。较进，则知可学其一二端。更进，则知其自有其学术，而与吾国为截然不同。然由今之所见，则知中国之与外国，实为大同小异者也。”

吕说所言与柳说接近，关于异同又来自王说。然吕说所存在的问题，也与柳、王一样。

《史地学报》阐释国学：“国学之为名，本难确定其义。在世界地位言之，即中国学。分析而言，则中国原有学术，本可分隶各种学科。以学科分，应分为哲学、史学、宗教学、文学、礼俗学、考据学、伦理学、版本学。”

《史地学报》说，强调了中国与世界之分，强调了中国原有学术，同时又勾勒出一个国学学科结构，应该说同其上诸说相比，更接近一个较为完整的界定。此说存有的问题在于，它讲出了国学的内在结构，而至于这一结构是否合理，其内在关系如何，却没有论及，故阐述仍过于宽泛。国学并不是一种专门的学问，而是中国原有各学科学术的总合。如此说来，国学更无从界定、无从师承了。

钱穆（1895~1990年），江苏无锡人。曾就“国学”一词发问：“学术本无国界。‘国学’一名，前既无承，将来亦恐不立。特为一时代名词。”（《国学概论》弁言）

钱氏可能看到以上诸说存在的弊端，从而否定了国学的独立和

将会长久存在的客观性。不过，钱氏从国学之前无名而否定国学的客观存在，这恐怕也是没人会同意的。

综上所述，从民国国学概念被提出以后，国学是一个什么样的学说体系，能否可以以一个独立的学科存在，一直众说纷纭，莫衷一是。本世纪初，国学在中国热起来之后，这一问题也一直没有得到很好的回答。

二、什么是国学？

（一）国学的概念

国学：《辞海》解释为“中国学术的简称。相对于西学而言”。《辞海》的界定，是一个广义的国学概念。“中国学术”的内涵与外延太广泛了。国学，如果仅仅是中国学术的简称，针对于西学而存在，那么真的没有再提国学的必要了。我们就提中国学术就可以了，何必说国学呢？

我认为，国学，作为人们经常提到的概念，还应该给它一个特定的内涵和外延。

从内涵来说，是指在国家的众多学术之中，那些最主要的学术，这些学术又可以被学习，而且必须去学习，并可以被承传，是国学的特有属性，也是国学的内涵。

从外延来说，凡是中国固有的各科学术，这种学术对社会是有进步作用，并值得学习和承传的，都是国学所涉及的对象，这些对象，便是国学的外延。

（二）国学学说的体系

作为一个学说，国学还应有一个实实在在的体系结构，可为人们看到、摸到。国学的体系结构，是由国家原来固有的学术在国家

之中的地位和作用确定的。

第一，国学的主体结构

主体结构，它是代表国家的学术，在国家各种学术之中，占有主要位置。它又是代表全民的学术，国内的人们是靠这种学术而形成独特的文化。

第二，国学的次主体结构

次主体结构，是从它在国学中的地位划分的。国学作为国家性、全民性，除了中心的核心的结构，还有一些国家学术，也具备国家性和全民性，但其地位远不如主体结构那么主要、重要，虽然在全民之中还有影响，但不如主体结构影响那么广，是处在次一等的地位。

国学的主体结构和次主体结构，是由国学的内涵决定的。国学内涵是国学的核心部分和核心外围部分。国学核心部分是主体结构，国学核心外围部分是次主体结构。

第三，国学的非主体结构

国学的非主体结构，是国学体系中边缘化、辅助化结构。它仍是国学的一部分，但不是主要部分，而是次要部分。从它在国家中和民众中的地位和作用上看，它并不能代表国家文化的主体，并不被国家的全体人们所接受和了解，形成广泛的、大众的文化。

国学的非主体结构是由国学的外延决定的。

正是由于国学有主体、次主体与非主体结构，才使国学有主、有次、有结构、有系统。

（三）国学的定义

国学是中华民族在五千年历史发展中形成的中国学术文化；是以历代思想家、哲人为主体的先人们对中华民族文化的提炼与总结。国学又是中华民族大家庭中每个人的性格、素质的集中体现；是中国文化兴国和世界先进文化形成的重要组成部分。

（四）国学定义的解读

第一，国学是中华民族在五千年历史发展中形成的中国学术文化。

这句话是从时间、空间、性质三个方面讲述什么是国学。

从时间上讲，国学有五千年的发展时间。

从空间上讲，国学是中国各民族在不同的地域而产生的共同的国家学术文化。

从性质上讲，国学是中国古代的学术文化。

第二，国学是以历代思想家、哲人为主体的先人们对中华民族文化的提炼与总结。

这句话是从国学传承的载体及国学与文化的差异上着眼讲的。

从传承的载体上看，是指国学存在于几千年中一些大思想家、哲人的著作当中。从国学与文化的差异上讲，国学是学术，这种学术来自于大众文化之中，是对大众文化的提炼与总结，又教化于大众文化，使之广泛推广。

第三，国学是中华民族大家庭中每个人的性格、素养的集中体现。

这句话是从功能上讲国学是什么。

国学的功能主要在于教化国人。国人是通过学习国学知识，通过内省与外化，从而达到对自己性格及素质的形成与提高，是具体的学说内容转化为人们的精神心理，成为中国人精神内质的主要构成部分。

为什么是集中体现？这是指通过学习共同的国学，从而形成中华民族的共同特质与人文素养。

第四，国学是文化兴国和世界先进文化形成的重要组成部分。

这句话是从国学对中华民族的复兴及对世界文化的贡献上讲国学是什么。

中华民族正在经历一个伟大的复兴时代，但随着这种快速复兴

国学漫谈

的发展，也给社会带来诸多不可回避的问题。这些问题有的是社会制度层面上的，也有的是文化道德层面上的，解决这些问题，很多都能在国学的智慧中找到方法、途径及答案。

现今中国所碰到的问题，也是世界所面临的问题，因而，中国国学之中所承载的政治、经济、文化的智慧，也将对破解这些世界性的难题，起到十分重要的作用。

三、国学与中国传统文化的关系

传：驿站，驿舍。《说文》：“遽也。”《段注》：“如今之驿马。”朱骏声《通训定声》：“以车曰传，以马曰遽。”《释名·释宫室》：“传，传也，人所止息而去，后人复来，转转相传，无常主也。”“传”又指“传授”，“相传”，“延续”。《论语·子张》：“君子之道，孰先传焉？”《论语·学而》：“传不习乎？”

统：《说文》：“纪也。”“纪”，指丝的头绪。《淮南子·泰族训》：“茧之性为丝，然非得工女煮，以热汤而抽其统纪，则不能成丝。”

“传统文化”一词是一个偏正短语。传统是限定文化的，中心词是文化。传统文化，即是在历史上流传下来并曾经占据统治或统领地位的文化。中国传统文化应该包括哪些，至今没有定论，多数学者认为是儒、道两家，也有提出儒、道、法三家，还有提儒、道、释三家，有的则更多，把墨家、兵家、农家、医家等等，都认为是中国传统文化。

笔者认为，按照本文第一部分对“传统文化”的理解，“传统文化”既是一个时间上的概念，又是一个空间上的概念。从时间概念上看，只要文化在历史上成为系统的流传，都是传统文化的组成

部分。同时，随着历史的推移，组成不同时间上的文化形态，如文化在中国历史朝代中均要发生一些变化，这就使历史上的文化出现相同的、不同的表现形式，相同的、不同的表现内容，体现出不同历史时期的文化，从而形成了传统文化的纵向发展的文化结构。这个结构具体地表现了传统文化的发展历程及其各个阶段的形式和内容。

“中国传统文化”或“中华民族传统文化的组成部分”又是一个空间的概念。凡是中国地域内产生并流传的文化都应该是中国传统文化的组成部分。不同的地域有着不同的传统文化。如同是儒家文化，由于知识分子的群体不同，知识分子对传统儒学的理解和对社会的认识不同，决定了不同地域儒学各自的发展特点。又加之不同地域的文化背景的不一，这都导致了不同地域文化的差异。这就决定了传统文化在不同的历史时期又有着一个空间的文化结构。

传统文化除了具有不同的时间结构和不同的空间结构外，还有一个种族结构存在于二者之中，但又必须从文化的结构中把它提炼出来。我们通常所说的传统文化，一般都讲的是以汉族为主体，创造、接受或传播的儒、道、释、法等，而将少数民族的文化丢掉了。

如果我们将中国传统文化的解解释为一种结构，那么，就应该区分、辨别中国传统文化的核心部分和非核心的组织部分。其核心部分，应该是在中国社会发展过程中长期占据主导地位的儒家文化。

其次是道家文化。再次是兵、法、释、墨、农、医、名、杂等各家文化。

传统文化与国学是一个什么关系呢？

传统文化与国学，二者同是中国文化。传统文化是国学在社会实践中的内省与外化。

我认为传统文化与国学有相同又有不同。

从相同方面来看，两者都是中国历史上承传下来的文化。从不同方面来看，传统文化是文化，而国学是学术。文化和学术是有差别的。

“文”字最初为彩色交错的图形，《说文》：“错画也。象交文。”后发展为文字、书、美、德、善等含义。“化”，《说文》：“教行也。”《段注》：“教行于上则化成于下。”徐灏《段注笺》：“教化者，移风易俗之义。”“化”就是将“文”通过自化、教化、强化等途径进行发展传播。

学术一词，见于南朝梁何逊诗：“小子无学术，丁宁困负薪。”《旧唐书·杜暹传》：“素无学术，每当朝谈议，涉于浅近。”学术，专指有专门系统的学问。

文化，是学术产生的基础，学术又是文化进一步发展传播的基础。所以，传统文化，是国家在历史上形成的、发展的文化。国学，是国家在历史上形成的、发展的学术。学术通过文化而传播，文化又是学术存在与发展的基础。

四、国学与中国人的文化素养

人文，指人的各种文化现象。素养，经常修习涵养，也指平时的修养。人文素养，就是指人的文化素养。

在十九世纪上半叶中国的国土大门没有被西方列强打开之前，中国的文化主要是中国的传统文化，国学是传统文化的核心部分。

中国人文化素养的形成，主要来自于两个方面，一方面是对传统经典典籍的学习。另一方面是从传统文化典籍中把其精华抽取出来，形成一些品德文化的概念，人们通过对概念的学习掌握，直接形成人的文化素养。