

中國氣文化叢書

白養之道

現代個體差異養生學說

廖果 著



華藝出版社 中國·北京

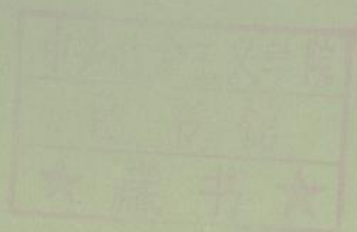
中國氣文化叢書

鄒良主編

86284



200242246



自養之道

中國古代個體差異養生學說

廖果 著 李經緯 審校

華藝出版社

(京)新登字 124 号

自养之道

著者: 廖 果

出版: 华艺出版社

(北京朝内南小街前拐棒胡同 1 号,

邮政编码: 100010)

发行: 华艺出版社, 新华书店北京

发行所经销

印刷: 国防工业出版社印刷厂

开本: 787×1092 1 / 32

印张: 8

字数: 170 千字

版次: 1993 年 7 月第一版

印次: 1993 年 7 月第一次印刷

印数: 0001—5000 册

书号: ISBN7-80039-631-2 / G · 90

定价: 6.90 元

DJ44/18

中国气文化丛书顾问委员会

程思远 (中国) 矢数道明 (日本) 张岱年 (中国)
何丙郁 (英国) 席文 (美国) 冯契 (中国)
戴思博 (法国) 王玉川 (中国) 胡道静 (中国)
李经纬 (中国) 何万成 (加拿大) 陈太羲 (中国)
成中英 (美国) 席泽宗 (中国) 冯理达 (中国)
汤一介 (中国) 山田庆儿 (日本)

召集人: 李经纬

中国气文化丛书编委会

主编: 鄢良

副主编: 黄一农 金丽红

委员 (以姓氏笔画为序):

王立军 (北京) 王振瑞 (河北) 石松 (北京)
李申 (北京) 李宁 (北京) 李存山 (北京)
李志林 (上海) 李燕 (北京) 刘运兴 (山东)
江晓原 (上海) 张延生 (北京) 沈宁 (北京)
时骏 (北京) 汪前进 (北京) 金丽红 (北京)
费秉勋 (陕西) 黄一农 (台湾) 鄢良 (北京)
黎波 (北京)

编务主任: 黎波 (兼)

秘书: 曹丽娟 郑志清

总 序

近现代以来，国内外学者对中国传统文化的研究主要是参照西方文化中的学科划分方式及其研究方法来进行的。这种方法相当于把中国传统文化作为素材而按照西方文化的结构方式来对它重新加以整理和构建。它对于帮助现代的人们了解和理解中国古代文化当然是有益的，但也有着严重的弊病；这种弊病主要在于它不利于人们全面地认识中国传统文化的原貌。它使得中国传统文化中的某些本来不突出的成分被突出了，而那些本来很突出的成分反而隐没不显；有些成分的本来意义被忽略了，有些部分则被赋予了它本来所不具有的意义；有些本来互不相属的成分被强扭在一起，而有些本来合为一体的成分却被强行分割开来。从而，它所反映的就不是中国传统文化的自然的和整体的面貌，而是经过加工、修整过的面貌。这样作虽然也发掘出中国传统文化中以前未被注意的特点和有价值的成分，同时也容易忽略和掩盖另一些特点和有价值的成分。

八十年代以来，我们欣喜地看到这种局面已经有所改观。无论是在国内，还是在海外；无论是在大学、研究院（所），还是在民间，我们都可以发现许多从中国传统文化的固有体系来研究它的人们。中国传统文化的整体性已为越来越多的学者所注意，中国传统文化研究领域中的许多“盲区”也逐渐有人问津。“气文化”即是在过去几十年里长期未受到应有的重视而在近几年已为越来越多的学者所注意的中国传统文化中的重要领域。

“气”是中国古代学术中最基本的哲学范畴。围绕着对

“气”的认识形成了中国古代各种各样的自然哲学理论，这些理论不仅贯穿到诸子百家之学中，成为它们学说的哲学基础；而且也融入到了中国古代其它知识性、或实用性、或艺术性的学科之中，成为它们的基本理论，对中国古代人们的思想、生产、生活和政治都有深刻的影响；即使是现在，这种影响在中国以及海外许多地区也依然存在。我们这里所说的“气文化”即是指以“气”为核心范畴的中国古代自然哲学及其应用性或相关的学科，涉及医药、气功、养生、武术、政治、伦理、兵法、宗教、术数、巫术、文学、书法、绘画、天文、历法、农学等等。可以说，气文化是中国传统文化的大本营。

气文化反映了中国人把握自然、社会和人生的独特认识路线和行为方式，是中国传统文化有别于西方文化的根源之所在。中国气文化所特有的观念系统和思想方法凝结着中华先哲的睿智和精思，具有鲜明的华夏民族文化特征和浓郁的东方神秘主义气息。越来越多的中外文化界人士认识到，传统的中国气文化与高度发展的现代文明不仅有相辅相成的互补关系，而且最新的现代科学理论与东方神秘主义哲学也有二轨平行、异曲同工之妙；在某些方面，中国传统气文化甚至有超时代的发现和思想。因此，当现代西方文化在世界范围内日益广泛而深入地影响着人们的观念和行为时，传统的中国气文化在海内外也引起越来越多的人们的注意。现代人们对中国传统气文化的兴趣不仅仅在于把它作为人类历史上曾经有过的一种民族文化来加以了解，更重要的是要从中发掘出在现代仍然有实用性、或科学性、或哲学性价值的成分，为发展人类的现代文化服务。

毫无疑问，中国古代气文化是最集中地体现在中国古代



的典籍中；而现存的中国古籍可谓浩如烟海，汗牛充栋，加之古今汉语书面语言的差异以及图书印刷方式的变化，一般人士对它们往往莫知所从或望而生畏，使得中国气文化难以广泛地为现代的人们所了解。为系统、准确、清晰、简捷地把中国传统气文化传递给现代的人们，以满足海内外人士了解中国传统气文化的需求，我们特组织编写这套大型系列丛书——《中国气文化丛书》。这套丛书力图在作者对历代古籍作深入系统的整理研究的基础上，以通俗晓畅的现代语言准确地把中国传统气文化原原本本地介绍给现代读者。为了充分保持中国传统气文化的原有价值，丛书将以尊重历史、真实准确为首要的编写原则，力求使中国传统气文化以其真实的面貌，而不是以扭曲的、肢解的或改装的形式出现在读者面前。

这套丛书将包括以下三种类型的著作：其一，历史类，着重叙述中国气文化中有关学科的历史沿革及其基本理论或思想方法；其二，应用类，着重开发和介绍中国气文化中有关学科的现代实用价值，主要是医药、气功、养生、武术等等；其三，发展类，运用中国气文化中的固有概念、理论和思想方法来探索现代科学、哲学等领域中的一些重大理论问题，以及中国气文化与西方文化或现代科学、哲学的比较研究。三类著作的比例为6/3/1。

丛书的编写采用自由撰著与经典注解两种形式，当然一种书中也可同时这两方面的内容。全套丛共五集五十种，平均17万字一种。各书之间既互有关联，又各有相对的独立性，但整套丛书都围绕“气”这一核心概念，力求从各个不同角度反映出中国气文化的全貌。

这套丛书从初倡到第一批书稿付印将近有四年时间。从

写书出书的准备过程来说，这一时间也许并不算短；但中国气文化的大部分领域尚是正在开垦和有待开垦的处女地，每一本书稿的撰写都是以对气文化中某一方面的系统研究为前提的，每一部书稿的选题实际上也就是一个较大的研究课题，而就中国气文化这一个系列的研究课题来说，四年的时间又是相当短的。加之我们编委成员和作者队伍又主要是三十至五十岁的中青年，虽然精力充沛，热情很高，但毕竟功力有限，因此，丛书无论是从总体上，还是就每种子书来说，都难免有不成熟之处。我们把这套丛书视为我们初步的研究工作的总结，作为引玉之砖。对于书中的错误和疏漏之处，我们衷心期待着广大读者们的批评指正！同时，如果这套丛书能够满足或部分满足读者们了解中国古代气文化的兴趣，或从中受到启迪，或从中有所收益，我们就会感到欣慰！

《中国气文化丛书》编委会

一九九一年十月

目 录

概论	(1)
第一章 年龄差异养生学说	(8)
第一节 古代对年龄差异的划分	(8)
第二节 年龄差异在养生学中的体现	(15)
第三节 青少年时期的养生特点	(29)
第四节 中年时期的养生特点	(35)
第五节 尊老之风与老年养生观	(42)
第二章 性别差异养生学说	(57)
第一节 两性生物属性差异的古代认识	(57)
第二节 封建意识形态对两性养生的影响	(64)
第三节 性别差异在养生学中的体现	(72)
第四节 男性养生特点	(87)
第五节 女性养生特点	(96)
第三章 体质差异养生学说	(106)
第一节 先天禀赋差异与养生	(106)
第二节 古代体质分类学说简述	(115)
第三节 生理差异与养生	(122)
第四节 心理差异与养生	(134)
第五节 地区性体质差异与养生	(141)
第四章 病患康复者的调养问题	(148)
第一节 病患者的调养	(148)

第二节 康复者的调养·····	(164)
第五章 儒道佛各家养生学说及其差异·····	(171)
第一节 儒家养生思想·····	(172)
第二节 道家养生思想·····	(189)
第三节 道教养生学说·····	(197)
第四节 佛教与养生·····	(224)
结束语·····	(245)

概 论

中国古代养生学历来重视“因人制宜”的原则。依据这个原则，中国古代养生学重视作为养生对象的人在生物属性与社会属性等方面的种种差异，并根据其个体差异性，提出了相应的养生理论与方法，形成了内容丰富的个体差异养生学说。这种养生学说使养生理论与方法更为全面深入，进一步提高了中国古代养生学的科学性、实用性与有效性。

个体差异养生学说的基本特征，是在养生中凸现了人的差异性，这是它区别于诸如时间养生学说等其它古代养生学说的根本点。人的共性与个性的关系表现为：既有群体表现的一致性，也有个体表现的差异性。个体的差异性在养生中具有十分重要的意义，应该予以充分的重视，中国古代个体差异养生学说正是在一定程度上体现了这一点。指导思想上的个体差异观与认识途径上的“别异比类”（《素问·示从容论》）观是这种养生学说形成的理论条件。当然，个体差异养生学说属于养生学的范畴，仍然以中国古代养生学的一般理论与方法为其基础内容。

人的个体差异性，可以体现在生物属性与社会属性两方面，前者如年龄、性别、体质等方面的差异，后者如社会阶级地位、劳动分工、宗教信仰等方面的差异。个体差异养生学说不仅着眼于前一类差异，而且对后一类差异也很重视。这是因为，中国古代养生学不只是局限于生物学意义的范畴，它也是一种社会文化现象，是中国传统文化重要的组成

部分，因此受着当时社会的政治观念、经济水平、伦理道德、宗教意识等多种社会背景因素的影响。诸如尊老爱幼、男尊女卑、上下贵贱有别以及儒、道、佛各家学说等在一定社会历史背景下产生与演变的社会意识，不仅成为古代社会区分人们社会属性差异的主要依据，还强化了社会属性方面的差异在个体差异中的地位，并相应对古代养生学产生了突出影响。因此，关于社会属性差异的养生问题也就成为个体差异养生学说讨论的重点内容之一。

在人的生物属性方面的差异中，体质差异可以说是其基本的差异。体质是指个体在先天遗传性和后天获得性的基础上，形成和表现出来的生理与心理的相对稳定的固有特殊性。从生物学意义的角度来讲，年龄、性别差异的实质主要体现在体质方面。但是，体质上的差异却不能只以年龄、性别的因素来区分，因为即使同年龄或同性别的人也往往存在体质上的差异。这是由于形成体质差异的原因是多方面的，除了年龄、性别因素外，诸如先天因素、地理环境因素与一些社会性的因素等对形成体质差异都有不同程度的影响。所以，不能把这三种差异看成一回事。再者，在中国古代个体差异养生学说中，年龄与性别差异养生学说所包含的社会学内容较体质差异养生学说来说要丰富与深刻得多。因此，本书把与上述三种差异有关的养生学说分列专题讨论。

在古代人们的社会属性的差异中，对儒道佛各家学说信奉的不同是一个很重要的方面，并由此给古代人们的养生意识与方式带来不同影响。实际上，来自于儒、道、佛各家的养生学说，已成为中国古代养生学中的主体内容。因此，在与社会属性有关的养生学说中，本书重点选取了儒、道、佛各家养生学说的内容加以讨论，并且注意对儒、道、佛各家

养生学说的差异性加以比较。

在人的个体差异性中，还有一种比较特殊的情况，即疾病患者与病后康复者的问题。这两种人与健康人相比显然情况有异，从健康与否或健康程度上说，这两种人与健康人也存在个体上的差异性，而有关养生问题对这两种人来说显得更为迫切与重要，因此有必要把这两种人的调养问题作一专题讨论。

应该指出的是，严格说来，个体差异养生学说应该说明每一单独个体之间在养生上的差异性，但这显然是难以做到的，也是不必要的。比较切实可行而合理的作法，是将单独个体之间的差异性从不同角度加以适当归类，再分类论述其养生特点。与笼统把人的群体作为论述对象的一般养生学说相比较，这就在相当程度上体现了个体差异养生学说的内容。本书采用的就是这种论述方法。

对于人的个体差异现象，我国古代早有认识并有不少具体论述。如在《尚书》、《易经》等先秦典籍中都有与年龄、性别等方面差异有关的记载。在现存较早的中医典籍《黄帝内经》中更有比较全面而详细的阐述。《内经》明确提出了“别异比类”的认识人的个体差异的方法，注意到了人们在贵贱贫富、年龄少长、男女性别、体形肥瘦、阴阳气血盛衰、性格刚柔勇怯及道德伦理善恶等各方面的差别，并对与这些差别有关的养生方面的问题也有所论述。同时，在《庄子》与《内经》等先秦典籍中，关于所谓圣人、贤人与真人、至人两类达到不同养生境界的高人的论述，还体现了先秦时期儒、道两家养生思想的不同特征。两家的这种差异，在汉末最早的道教经典《太平经》中有进一步的论述与比较，后世又演变为儒、道、佛各家不同的养生学说及其相互之争。汉

以后，历代不少养生家、医家和学者对人的个体差异与分类，都有所论述与发挥。其中如晋代著名道教养生家葛洪、宋代杰出科学家沈括、明代大儒方孝孺与医家李中梓等人，对个体差异现象及其分类，都有明确的论述，并且又注意到了人们在生活经历、习惯嗜好及职业等方面的差别。

正是注意到了人的个体差异性，所以我国古代历来强调养生宜因人而异。《庄子·达生》篇曾经引用一位名叫祝肾的人的话说：“善养身者，若牧羊然，视其后而鞭之。”就是说，在养生实践中要善于分析自身的具体情况，找出不足之处，有针对性地加以纠偏，才能切实地达到养生目的。这个说法的实质，就是要具体情况具体对待，从而体现了“因人论养”的辩证精神。又如在《灵枢·病传》中有这样一段问答：“黄帝曰：余受九针于夫子，而私览于诸方，或有导引、行气、乔摩、灸熨、刺焮、饮药之一者，可独守耶？将尽行之乎？歧伯曰：诸方者，众人之方也，非一人之所尽行也。黄帝曰：此乃所谓守一勿失，万物毕者也”。指出养生与治病的方法虽有多种多样，但这是针对不同的健康状况与疾病情况而设立的，既不能不加辨别地盲目混用于众人，也不能执泥于一法而不知变通，关键在于“守一勿失”。这个“一”，就是指每一个人不同的具体情况。应该针对个体的差异性采取适宜的养生措施与方法，才能获得满意的养生效果，这也可以称为养生的“求本”原则。

“因人制宜”的原则贯穿在古代养生内容的各个具体方面。如日常饮食起居的调摄是养生的基础内容。三国魏人应璩在所作“三叟长寿歌”中论及节制饮食时说：“量腹节所受”，清代著名养生家曹庭栋对此评论说：“‘量腹’二字最妙。或多或少，非他人所知，须自己审量。”（《养生随笔》）

卷1)对于饮食宜忌,他举例说:“炷菜之属,每食所需,本非一类,人各有宜。”(同上)可见日常饮食调摄并无一个固定模式,关键在于“人各有宜”。

又如气功导引是古代养生学中的重要内容,清人刘献延在《广阳杂记》卷3中记载了这样一个故事:“图麟言有张道人来长沙,以元门清静导引治病有效。图老问之曰:‘予每见人因坐功而致病者多矣,未见有坐功治病有效者也。今先生用之而效,何也?’道人曰:‘世人执一死法而治诸病,如医以一方而疗众疾。非独不效,必致杀人。今我因病以用法,如医者诊病以处方,所以起沉痾如操左券也。’”这是一个与疾病患者应用气功导引方法疗养疾病有关的例子。按照张道人的说法,在这方面如果不注意因人而异,不但起不到疗养效果,还可能伤生害命,导致严重的后果。

再如服用方药以养生,是人们普遍采用的一种养生方法。在明代医家岳甫嘉的《妙一斋医学正印篇》中,有应用于保婴、顺老、男女种子等方面的养生方剂,岳氏还著有《家居慎疾良方》、《旅邸便易良方》、《读书辛苦良方》、《仕宦勤劳良方》、《行军济变良方》等,注重人们的年龄、性别、职业等方面的差异性,具有相当强烈的个体差异意识。

至于在养生中贯彻“因人制宜”原则的具体方式,大致可以概括为两类,我们分别称之为“因人择法”与“因人变法”。下面从养生措施与方法的角度谈谈这两类方式。

所谓“因人择法”,是指某些养生措施与方法有着较强的针对性,适宜的对象比较特定,养生者在选择应用时,应将自身的具体情况与其特点结合起来考虑,才能取舍得宜,获得相应的养生效益。这方面比较典型的一个例子是道教气功“内丹术”中的“女丹”一法,显然只适宜女性修炼。又如题名

河滨丈人的《摄生要义》一书在“按摩篇”中载：“夫存想者，以意御气之道，自内而达外者也；按摩者，开关利气之道，自外而达内者也”。揭示由于这两种养生方法的性质与效用有所差别，因此适应的对象也不同。正是基于这一点，明代著名医家张景岳在《景岳全书》卷1中指出：“不当导引而导引，则使人真气劳败，邪气妄行；不当按摩而按摩，则使人肌肉膨胀，筋骨舒张”。张氏还批评了那种不分辨具体情况而乱服方药的错误作法，说：“种子之方，本无定轨，因人而药，各有所宜。……今人不知其理，而但知传方，岂有宜于彼者亦宜于此耶！且或见一人偶中，而不论宜否，而遍传其神，又岂知张三之帽，非李四所可戴也！”（《景岳全书》卷39）再如在精神情志的调养中，也有不少针对性较强的养神方式，需要不同的情志偏异者作相应的选用。

“因人变法”则是指一些养生措施与方法虽然具有较为普遍的适用性，但养生者在应用时，也应视自身的具体情况加以适当变通，才能获得更为满意的养生效果。例如在房事保健方面，“节制色欲”是古代养生学所强调的普遍原则，但是实施这个普遍原则的具体方法并没有一个通用的模式，需要人们在不对健康产生消极的影响的前提下，根据年龄、体质等的不同情况，采取适宜的措施与方法。又如在针灸运用于养生时，有一种“保健灸法”，其艾条的壮数多少可根据被灸者的具体情况而增减。再如补益方药的服用，即使一些补益方药的性质较为平和，适应范围相对来说比较广泛，但在方药剂量的多少等方面，服用者仍应根据自身情况作相应的调整。

本书以中国现存古籍为研究对象，其中又以与养生有关的史料为主，对中国古代个体养异养生学说的相关资料作了

广泛搜集，经过集中、系统的整理，然后选取中国古代个体差异养生学说的一些重点专题，作了比较详细的讨论。试图通过这一初步的开创性工作，引起有关人士对这一课题的进一步重视。由于这项课题涉及面广，头绪纷繁，有关资料的记载也零散无序，因此工作量很大，加之笔者的水平所限，书中的疏漏失当之处在所难免，尚望读者批评指正。