

郝勤著

中國古代養生文化

巴蜀書社

责任编辑：栾永平

封面设计：张光明

中国古代养生文化

郝勤 著

巴蜀书社出版发行
四川省新华书店经销

(成都盐道街三号)
巴蜀印刷厂印刷

开本 787×960毫米1/32
1989年12月第一版

印张5.75插页1 字数132千
1989年12月第一次印刷

印数：1—2,890册

ISBN7—80523—294—6/G·13 定价：1.74元

目 录

- 第一章 生命的意志……………(1)
- 第二章 神仙家和方士们的愿望……………(8)
- 第三章 儒家与道家的对话……………(14)
- 第四章 歧伯与黄帝的世界……………(21)
- 第五章 太极图中的生命激情……………(28)
- 第六章 来自世俗的努力……………(44)
- 第七章 东方的生命意识——
中国传统养生思想模式……………(52)
- 第八章 潜入生命的湖底——
中国传统养生的基本理论……………(80)
- 第九章 神奇的养生实践——
中国古代气功……………(98)
- 第十章 龙导虎引的魅力——

	中国导引术.....(119)
第十一章	乐而有节则和平寿考—— 中国传统房中养生.....(142)
第十二章	彭铿斟雉受寿永多—— 中国传统饮饌服食养生.....(158)
第十三章	天人合发万化定基—— 四时调摄与起居卫生.....(169)

第一章

生命的意志

公元前七七六年，在希腊培洛朋尼萨斯半岛的西海岸，爱琴海温暖的季节风柔和地吹拂着欢乐的多尼亚人后裔们那金黄色的卷发。当一位名叫科洛伊波斯的青年在奥林匹亚山宙斯祭坛前熊熊火炬照耀下第一个跑到终点时，一个照耀千秋的灿烂文化诞生了。希腊人创造的竞技运动标志着一种围绕人类生命和身体本身发展的文化开始在地球的西半部定型。

然而，与此差不多同时或更早，在东半球，伴随着青铜器浇铸场冲天的火光和号子，华夏人的后裔也在创造一种身体文化、一种至今仍令西半球的人们感到神秘、困惑的同样旨在发展人类生命和身体的文化——养生文化。

养生文化是东方古老的黄河长江流淌出来的文化。它是东方对人的生命的认识模式和实践方式。它充满着东方的精神和气质。现在，让我们逐着时间的浪花、怀着对一个古老文化的崇敬，去窥探一下那神秘面纱下历史真实的容颜。

当我们的远祖同猿类揖别，在大地母亲的怀抱中颤颤巍巍地站立起来，用他那尚未可称为发达的声带向着东方的旭日发出第一声含混而宏亮的啼声之时，也许，人类关于自身生、老、病、死的畏惧、疑虑和思索便开始了。或许，在先祖们的原始思维中，那混沌一片的意识还未能分辨主、客体的差别，不能理解人类从出生到死亡的确切含义。大自然尚未能

赋予那些刚离开森林，只能用尚不灵敏的上肢挥动粗糙的石制砍砸器去砸断一根树枝的先祖们一副足以思索生命奥秘的思维机器。然而，我们也切实地知道，即使在动物中间，看见同类和同伴的死亡，也将引起伤心的哀鸣和悲啼。善良的动物会久久地徘徊于同伴的尸体旁，留恋不去。“兔死狐悲，物伤其类”，我们不知道那素以狡猾著称的狐狸是否真会为兔子的死亡悲伤，但我们却知道，很多诸如鸟类、鹿类和猩猩等动物，都对同伴的生与死表示过深厚的情感和依恋。由此可以推测，即使是我们那些眉脊凸出，下颏内收，看上去不怎么聪明的远祖，对于自身或同伴的病痛衰亡也必定会引起内心的苦恼和伤悲。我们当然已无从知道这些远祖是否会三三两两地坐在岩洞前的石块上，象艺术大师罗丹的不朽雕塑《思想者》那样捧颞沉思，或者象歌德的浮士德那样发出一声声沉重的叹息。但是，当山顶洞人在同伴尸体旁虔诚地撒下一把把矿物质红粉时，我们确实看见了人类的祖先赋予生与死的思索和观念的信息。

如此看来，对人生苦痛，对疾病、衰老、死亡发自内心的、潜在的反抗意识和不甘心对大自然天赋命运屈服的挣扎精神，乃是人类与生俱来的本能冲动和永不消退的意志。毫无疑问，生的欲望、死的恐惧、病的苦痛、老的悲哀是最基本的人性使然。同样，热爱生命、依恋生活、追求人生快乐乃是人类健康的人格和正常的情感，同样是人类本能和天性使然。

然而，仿佛是命中注定，这种人生天赋的天性和情感必得面对来自两个方面的挑战和否定：其一是来自包括我们自身自然在内的无情的自然规律：阴阳盛衰，生死交替，新陈代谢；其二是来自我们人类社会本身，战争、剥削、伤害、残杀，仿佛一部分人的意志实现必得以另一部分人的意志

(包括生的意志，追求幸福、快乐、健康、长寿等的意志)被剥夺为前提。氏族间血腥的残杀、阶级间无情的剥削、社会集团和国家之间疯狂的彼此毁灭，这些较之大自然更为严酷地威胁和摧毁着人类生存的意志和权利，使人类追求幸福和康乐的天性和愿望被历史碾得粉碎。良知与理性、情感与道德、追求与期待、探索与体验，这些都交织在人类争取生命自由与健康幸福的永恒追求之中。尽管这些追求并不都能结出丰硕的果实，甚至在人类历史长河中绝大部分岁月里人类关于生命本身的思考是幼稚的，他们努力的方向和设计的行为是错误可笑的，然而，面对先人们那种向自然挑战的勇气和锲而不舍、孜孜不倦的探索热情，谁又能去嘲笑和蔑视他们呢！

鸡鸣昧旦，明星有烂。在那些艰辛备至、筚路蓝缕的蒙昧时代甚至青铜文明时代，人类关于自我和自然的一切思考竟然都不是属于人自己的。当人们面对命运的无常和自然的神秘而无所适从、束手无策之时，一种无所不在、超自然的神秘力量便必然地统治了人类。那些看不见摸不着的精灵怪径连同它们在人间的代言人巫覡便从人类那里攫去了思考的权利。在对上天、祖妣以及各种神灵的祭坛前，巫师们以神鬼的名义垄断并实际否定了人们关于生老病死以及生命奥秘的探索。他们“恒舞于宫，酣歌于室”（《尚书·伊训》），在一片“钟鼓喤喤，磬管将将，降福穰穰，降福简简，威仪反反”（《诗·周颂·执竞》）之中，巫覡们通过祭祀祈祷、占卜凶吉、诅咒请神等法术来祈求祖先庇佑，鬼神宽恕，驱疾疫于身外，保康寿于族人。“巫者事鬼神祈祷解以治病请福也”。（《公羊传·隐公四年注》）“巫咸为尧之医，能祝、延人之福”（《世本》）。巫覡的力量是如此强大，以至安阳殷墟出土的甲骨文中大量有关巫覡致祭鬼神

以求禳解疾疫的卜辞；以至孔子曾叹道：“鬼神之为德，其盛矣乎？祝之而弗见，听之而弗闻，体物而不可遗，使天下之人斋以盛服，以承祭祀，洋洋乎如在其上，如在其左右”。

（《中庸》）

显然，在“无冬无夏，值其鹭羽”的狂舞中，在炙烤牛胛骨和龟壳的烟火熏燎中，在对上天鬼神无休止地祷告声中，巫覡们给人类生老病死的苦痛和寿考康宁的期望开了一张毋庸置疑却又毫无道理的、廉价而虚渺的药方，这就是：一切归于神灵的意旨。

然而，“青山遮不住，毕竟东流去”。即使是那狰狞可怖的饕餮和祭坛前的火刑柱也未能阻止人类理性的潜流和思索。历史不愿意让它的主人永远成为祭坛之火熏燎中站在图腾柱下瑟瑟发抖的可怜动物。造物主造出人类仿佛注定要促使他成为自我生命的主人。因此，当人类生产力不断获得进步，文化不断获得发展的同时，历史在黄河和长江的胸怀中也孕育了一种人类自我康复、自我发展的文化——养生文化。

应该说，养生作为一种人类生存所需要的基本行为，早已包容在人类最初为生存而斗争的活动中，在人类的衣、食、住等基本需要层次和活动中体现出来。从历史记载来看，人类对自我生命的养护意识至少在“有巢氏”的“冬则居营窟，夏则居增巢”（《礼记·礼运》）到“高足以辟润湿，边足以围风寒”的“宫室之法”（《墨子·辞过》）等居住条件的改善过程中已初见端倪。同时，从先人“衣皮韦”以御寒到仰韶遗址出土之骨针、石纺车以及半坡遗址发现的陶纺轮和留有布纹的陶器等，都说明人类对自我生命和身体的养护已从被动适应自然发展到能动地去改造自然的阶段。更重要的是，人类藉火的发明由“民食果蔬蚌蛤，腥臊恶息而

伤腹胃，民多疾病”（《韩非子·五蠹》）到“炮生为熟，令人无腹疾”（《礼记》），这不仅实现了人类自我身体养护的最关键环节，而且炙熟的肉食还使“脑髓因此得到了比过去多得多的为本身的营养和发展所必需的材料，因此它就能一代一代更迅速更完善地发展起来”。（恩格斯《自然辩证法》）

就广义来说，人类为衣、食、住等基本生存条件而斗争的过程也就是养生文化形成的过程。人们为了御寒而衣，为果腹而食，为安全和抵御自然界侵害而筑房等等，都无非是为了生存的需要，为了养护和发展生命的需要。即使是那些道德和文明的需求，从本质上来说，也无非是为了同处一社会群体中每一个体的生存需求和利益而调节彼此的关系，无非是人类在社会环境中维护作为种的生命存在和发展的必要手段和措施而已。就连人类的审美需求在潜意识中也同人类的生命本能和生命意志紧密相连，——它们无非是通过主客体的作用联系来追求一种热烈深沉的生命快乐和情感体验，是一种生命发展的高层次需要。

人类早期的养生行为是一种本能的生存欲望所支配的活动。在史前社会，人类的主要活动围绕的唯一主题是生存。因此，养生行为通常通过集体无意识广泛地泛化、蕴涵于人类一切活动中，包括人类社会关系的调整中。例如，人类的两性关系从杂婚、族内血缘婚、族外交互群婚进而到对偶婚，从表面上看这是社会组织制度的演进过程。然而，这一演化过程的背后凝聚着人类最深沉的进化意志，它保证了人类的体质和智能的不断改进和完善。人类控制调整自己的性关系和性行为不仅是一种社会关系的控制调整，而且在种的优生进化及人类本身的生命健康方面具有重大意义。

从无意识的养生行为到自觉的养生意识产生无疑是一次

伟大的飞跃，它标志着人类已不再甘心于作大自然和本性中各种恶性因素扼制下消极挣扎的可怜动物。随着对自然力的掌握，工具的发展，技术的进步，人类实现自己生存的手段越来越丰富，开始具有了实现生命自由的能力，特别是在青铜时代，人类进一步掌握了创造自然而非简单利用改造自然的技术。在这些基础上，人类对养护、维护、改善和发展自我的生命和体质提出了超越低层次需要的越来越高的要求。由此，一种有意识地养育养护氏族成员及个体自我生命的文化悄悄积累起来了。人类开始将生活实践中有关经验抽象集中起来，创造出一种关于人类生命和体质的自我养护、改善和发展的文化——这就是养生文化。

然而，这种养生文化，已不是那种广义的、涵盖人类几乎所有基本活动的养生文化。阶级社会的出现，社会分工的发展，生产力及人类思维能力、认识能力的发展，促使人类文化向高质量高层次发展。人们开始明确建构和认同有关幸福的模式和标准。在古文明各国中，这种人生幸福的模式和标准同整个文化形态及环境有密切关系，因而有相当差异。在古中国，这一模式和标准最早反映在大致产生于商末周初的《尚书·洪范》之中：“五福：一曰寿，二曰富，三曰康宁，四曰攸好德，五曰考终命。六极：一曰凶短折，二曰疾，三曰忧，四曰贫，五曰恶，六曰弱。”

我们可以惊讶地发现，实际上，《洪范》所提出的“五福六极”人生论和幸福观跨越了几千年岁月，为整个中华民族建构了一种深层文化意识和价值观。在这里，古代中国人倾向于将自己的幸福观和价值取向牢牢地同长寿、健康安宁、尽天年等相结合。在祖先们看来，人生的幸福并非仅仅是财富的占有、名誉地位的获得。幸福意味着生命的完善。而在其中，生命的健康、安宁、长寿占有重要地位和比例，甚至

是第一位的。与此相对应，夭折、疾病、体弱同忧患、贫穷和丑恶一样，实在是人生最大的痛苦，是上天对人的最大惩罚。由此出发，中国古代先人们很早便将追求人生幸福和快乐同追求寿考、健康、安宁联系起来，把追求人的生命价值置于很高的价值尺度之上。这种“向用五福，威用六仪”的价值结构实际上对整个中国民族文化心理结构有重大的潜在影响。一方面，我们能够从它身上看到道家与道教思想的影子；另一方面，它更多地体现了从古到今一般民众的价值结构和观念心态。

《洪范》的理想是现实的人间希望，是彻底的市俗的呼号。它没有巫覡的气息。它同西方文化传统在宗教光环下追求精神和理念的快乐，或者如古印度文化追求人梵一致的欢快，体验感受也毫无一致之处。这种植根于市俗的土壤中的群体价值追求就是中国传统养生文化的现实基础。在这一价值结构和目标的指引下，中国文化注定要在它古老宽厚的胸怀中哺育出又一独特而灿烂的子文化——养生文化。

第二章

神仙家和方士们的愿望

如果说，《尚书·洪范》在谈论“择建立卜筮人”，“立时人作卜筮”，“谋及卜筮”的同时又备言具古代朴素唯物主义色彩的五行思想及市韵味浓厚的“五福六极”的话，那么，它在一定程度上确实反映了殷周鼎革之际人们观念意识的变革事实和过程。而这一变革过程本身，对于中国古代的养生文化发展来说，具有决定性的作用。

如前所论，虽然养生作为一种广义的社会活动和实践早被包容和存在于人类基本生存活动中，但是，作为一种具有规范性和相对稳定内涵的文化现象，它的形成有赖于一定的历史文化环境和条件。在史前社会，低下的生产力和原始思维模式充其量只能积累和传递一些简单的养生经验和知识。进入阶级社会后，原始社会形成留传下来的巫觋文化发展到鼎盛，它同奴隶制相结合，互为表里，成为奴隶社会，尤其是中国的夏商社会唯一的意识形态。巫觋文化通过一整套祭祀、法术、巫术活动，使人们的内心世界对“上天”、鬼神、精灵的宗教产生既恐惧又崇拜的情感，迫使人们承认自称“承受天命”的奴隶主的权威。在这一权威下，巫觋们垄断了一切文化，将人类文化和精神世界彻底置于鬼怪神灵的恫嚇恐吓和操纵控制之中，使人们陷于非理性的迷惘和困惑之中。然而，明显的事实是，养生文化的成型只能是人对自身生命存

在、人的身体与精神的存在关系，以及人的生活方式等问题进行长时期的感性积累特别是理性思考的结果。这种理性思考和探索本身意味着对人的生命价值的肯定，同时，在一定程度上，也就意味着对上天及鬼怪神灵的否定。

从考古学和甲骨文研究成果来看，虽然在商代人们已经积累了一定的医学知识和卫生经验，然而，其中缺乏严密的理性探索过程和环节，也看不出一种合乎理性的养生模式的建构。这是因为当时的文化为巫覡所垄断，人类一切疾病及寿夭生死都被迫听命于神灵的旨意。在这种环境下，充满理性色彩和市俗气息的医学与养生文化是难以长成独立的大树的。它们更多地是被遏制甚至扼杀在胚胎和萌芽状态。

然而，当那位误踩了“巨人迹”的黄河女儿姜源的英雄后裔，有名的周武王姬发“左杖黄钺，右秉白旄以麾”，威风凛凛地带领大军，“如虎如貔，如熊如罴于商效”，一举打败了“天命玄鸟”的商王朝末代国王帝辛的部队，建立周王朝后，一切开始发生变化。以宗法等级分封制和井田制为核心的西周封建领主制取代了夏商奴隶制。与此相应，在文化意识形态方面，同“殷人尊神率民以事神，先鬼而后礼”不同，“周人遵礼尚施，事鬼敬神而远之，近人而忠焉”（《礼记·表记》）。周人一方面仍受虽与夏商奴隶制共同衰落，但仍具强大历史惯性的巫覡文化支配和影响，尚畏“皇天上帝”；另一方面又深感“惟命不于常”（《尚书·康诰》），“天命靡常”（《诗·大雅·文王》），表现出商代所不具有的对天道命运变化的疑虑及对鬼神力量的怀疑。由此，周人开始远鬼而“近人”，为养生文化和理性精神开启了历史大门的缝隙。

文化的发展不可能是简单的量的扩张和增加，犹如吹气

球一样。它也不可能只是简单的质的更替和突变。当人们理性初萌，开始揖别巫覡文化之初，历史注定要为其壮丽的舞台投下诡奇神秘的光柱。当中国北方中原黄河流域的巫祝文化日益没落之际，在中国的西南，南方和东方，都几乎同时萌动着一种新的文化。它以其诡奇神幻，光怪陆离而至今使人感到奇幻莫测而又极富魅力。更令人诧异的是，正是这种文化犹如一片神秘深奥的湖泊，将原来那些养生经验的涓涓细流汇集起来，又变为湍急奔涌的湍流奔腾而去，形成了久远的养生文化源流。

这就是神仙家方士文化。这种文化的核心在于它认为能够通过某些特殊的手段和方法达到长生不死，进而肉体飞升成为神仙。中国古代养生文化在很大程度上就是作为达到和实现这种充满奇瑰的理想的主要手段和方法而展开发展的。

关于神仙思想的最早文献记载可追溯到战国时期成书的《山海经》、《庄子》、《韩非子》、《楚辞》、《战国策》和《吕氏春秋》等文献中。这些文献都出现了“不死之药”、“不死之乡”、“不死之道”、“延年不死”等记载。其中又尤以《庄子》和屈原的《远游》诸篇记载较详。照《庄子》的说法，神仙们住于“藐姑射之山”，他们“肌肤若冰雪，绰约若处子，不食五谷，吸风饮露，乘云气，御飞龙，而游乎四海之外，其神凝，使物不疵疠而年谷熟”（《逍遥游》）。这些神仙们“息之以踵”，本事极大，以至“大泽焚而不能热，河汉沍而不能寒，疾雷破山，飘风惊海而不能惊。若然者，乘云气，骑日月，而游乎四海之外，死生无变于已，而况利害之端乎？”

照当时人们看来，这些神仙们最大的特点一是不死，二是升天。然而这些神仙是从哪儿来的呢？这个问题具有特殊的意义。原来，神仙们同以往夏商宗教观念中的“上天”、

日神、月神、雨电云气、山川河流之神以至伏羲、女娲、黄帝、炎帝、西王母等神祇都在本质上不相同。那些神祇们是天生的、高居于人类之上的。人们在自己的意识中创造了他们，从一开始，这些异化物便统治着人们，使人类仆俯战栗在他们脚下。而神仙们却不同。首先，神仙不是与生俱来的，而是由凡人经过特定手段方法修炼而来的。其二，神仙们除了不死和飞升以外，实与人有着一样的形象、肌肤和性格爱好，这就使神仙学说在某种程度上具有了古希腊人格神类似的神人同型同性性质。也就是说，它使人产生亲切和向往，使人能够产生行为上的追求和模仿。这同那种自然神崇拜、鬼魂崇拜及祖先崇拜等为主体的古代宗教形成鲜明对比。其三，也是最重要的是，在长生不死的动机驱使下，神仙方士，还有以后的道教徒们创造和发展了一系列与古代文化和科学密切相关的技术与知识。养生文化就是其中影响最大，具有很高实践意义和价值的文化活动之一。

那么，神仙方士文化与古代养生文化的关系究竟何在呢？它究竟对古代养生文化发展有何意义呢？大致说来有如下几个方面：

首先，随着神仙方士文化的兴起和传播，养生文化便逐渐从巫医体系中挣脱出来，开始获得独立的内涵和性格。在巫覡垄断一切文化（包括医术在内）的时代，养生文化的某些因素和方法只能服从于巫医的需要而发展，或以民间经验的形式流传。巫覡治病，主要以祈祷祭祀诅咒请神等巫术法术为主，祈求鬼神宽恕、祖先庇佑或以符篆神水驱疾疫于身外。所以《公羊传·隐公四年注》说：“巫者事鬼神祷解以治病请福也”。随着神仙方士文化的兴起，以往那种严格的神人不交通，只能由巫覡充当二者媒介和传递者的状况打破了。人们获得了一种全新的认识，即人可以通过某些特定的“方

术”而由凡人变成神仙。这同以往那种人类只能对之顶礼膜拜的神人关系，是多么大的变化！由于追求“不死”的方法手段在本质上体现了人类追求健康长寿、打破自然规律束缚这一本能愿望和追求，因而在这一虚幻的目标动机下实际实践的是人类旨在提高生命力和健康长寿水平的行为和活动。汉末晋初道教经典《老子河上公章句》曾明白地道出了这一点。文云：“修道于身，爱气养神，益寿延年，其法如是，乃为真人”。这样，作为神仙方士们必然的修炼方法和手段，养生文化开始发展起来。

其次，随着神仙思想的传播，特别是秦皇汉武等上层统治阶级的推波助澜，促使一部分人开始执着地探寻求索达到肉体长生，不死成仙的各种方法途径。经过从战国到秦汉，逐渐形成了一群专门从事养生治身研究和活动的方士集团。这些方士们在理论上大都以阴阳五行学说来作为各种方术的根据，在战国为神仙家、秦汉初为方仙道、汉为黄老道，东汉后其主要思想和方术为道教所吸收容纳。这些方士在战国至秦汉即对养生作了不少研究，如《汉书·艺文志》划归“神仙家”用以“保性命之真”的书目便有《黄帝杂子步引》、《黄帝歧伯按摩》、《黄帝杂子芝菌》、《神农杂子技道》等书目。实际上，在《方技略》中的《黄帝内经》和房中八家，也属神仙家方士们养生治病的书。其它如长沙马王堆出土的帛书《辟谷食气》、《导引图》、《养生方》以及竹简《十问》、《合阴阳》、《天下至道谈》等都是战国秦汉方士们所撰的养生专著。没有在神仙家这一大旗下汇集起来的一个方士集团，是很难在养生文化领域形成如此丰厚成果的。

再次，神仙家的兴起和传播还使养生学与医学逐渐分离而成为中国古文化中一种独立的文化。在巫医时期，养生术

与医术同掌握在巫医手中，故养生术与医道都揉合于巫术之中。而神仙家方士们出于其追求长生不死的特殊目的和动机，侧重于探索和发展各种“治未病”而非“治已病”的方法，寻求使人健康长寿乃至不死升仙的途径。这样，一种虽与古医学传统有密切血缘关系，然而在目的、手段、方法、理论上又自成体系的养生学便形成了。同时，在文化集团方面，医学主要为古医家所传承发展。而养生则主要为神仙家方士以及后来的道教徒们所发展。虽然二者并无特别明确的界限，但泾渭还是大致可分的。

如是，我们或许可以大胆地认为，如果没有中国古代特有的神仙方士文化，那么，我们今天所看到的这种自成体系的养生文化是很难发展起来的。英国著名学者李约瑟博士曾精辟地指出：“道家思想从一开始就有长生不死的概念。而世界上其它国家没有这方面的例子。这种不死思想对科学具有难以估计的重要性。”（李约瑟《中国科技史》第五卷）李约瑟博士所说的科学，便包括古代的养生学以及气功学、营养学、生理学、药理学、性科学等。日本学者窪德忠教授指出：“似乎可以认为现实的人使具有天生肉体的生命无限延长，并永享快乐的欲望导致了产生神仙说这一特异思想，这种思想在其它国家是没有的”。他认为，既然“道教的主要目的是长生不老”，那么，养生学这一领域“受到重视是理所当然的”（窪德忠《道教史》序章及第一章）。学者们的研究表明，主要是古代神仙方士文化，而不是人们平时直观认为的传统医学，促进了养生文化的大发展。虽然后者同养生发展有密切联系。中国古代的神仙家方士们就是这样用自己奇幻瑰丽的想象和理想作为动力，生产出了一批又一批令人赞叹的古代科学和技术产品。而养生文化，无疑是其中最有价值、质量最高的产品之一。