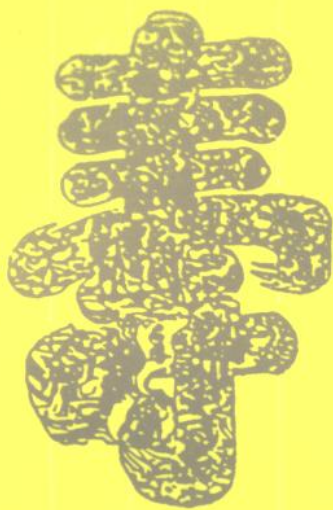


中国长寿文化系列

超越生命的智慧

——长寿思想与中国文化

谭华著



• 中国长寿文化系列 •

超越生命的智慧

—长寿思想与中国文化

谭 华 著

四川人民出版社

1993年·成都

(川)新登字 001 号

责任编辑:孙旭军

封面设计:邱云松

技术设计:杨 潮

中国长寿文化系列

超越生命的智慧

——长寿思想与中国文化

谭 华 著

四川人民出版社出版(成都盐道街3号)

四川省新华书店经销

自贡新华印刷厂印刷

开本 787×1092mm1/32 印张 7.25 插页 2 字数 120 千

1993 年 5 月第 1 版 1993 年 5 月第 1 次印刷

ISBN7-220-02172-0/G·380 印数:1—15000 册

定价:4.80 元

叩开长寿的殿门

——编者献辞

长寿是一个美好的愿望
长寿是一片永恒的磁场
长寿是一曲生命的赞歌
长寿是一段智慧的诗行……

然而，长寿又是一座可望企及的山峰，只要人们采用科学的方法来调理自己的生活，那么生命之树便会久久常绿。

追求生命的旺盛与延展，是地球上一切生物的共同根性。从丝痕苔藓到森然伟树，从浮游生物到大象巨鲸，求生、求旺、求长久的本性，可谓如出一辙。其间，动物界又比生物界表现得更加执著。人类乃万物之灵，伴随着与生俱来对生命的热爱和对死亡的趋避，各种追求延展生命历程的思想和实践——长寿文化也就自然应运而生了。

2K60/25

正如滔滔黄河有着自己的个性一样，中华民族的长寿文化也有其自己的特点，这就是古朴、凝重，既注重理念的作用，又注重实践的功效益，并且源远流长，多姿多彩。或许正是由于太珍爱生命的缘故吧，自古以来，中国人就从未中断过对于长寿的追求：从嫦娥奔月的传说，到炼丹求药的典故；从岁逾八百的彭祖，到持桃献寿的麻姑；从颐养天年的妙法，到保健长寿的运动……人们不仅在现实生活中努力寻求和实践着长寿之道，也苦心孤诣地在信仰、礼仪生活里创造和应用着长寿之术。

数千年来，我们的祖先们在探寻如何延展生命历程的道路上，付出过惨痛的代价，但同时也积累起非常丰富的实践经验。无论是作息有制的起居，还是春夏秋冬的调理；无论是登高远足的修身，还是抚琴运笔的养性；无论是百草集成的秘方，还是亦药亦膳的食补；无论是采而有节的房中术，还是流注经脉的炼气法；无论是金龟银鹤的象征物，还是寿比南山的吉祥语……我们的先辈们都有一套自己的理论网络和操作体系。这些闪烁着智慧光芒的文化遗产，不仅具有很高的科学价值，而且具有很强的实用性。

今天，随着科学技术的不断发展，人类生活水平的日益提高，希望青春常驻、延年益寿的人也越来越多。因此，在尊重和运用现代科学的同时，把祖国传统的生命科学——长寿文化整理出来，去芜存精，使之更好地为人类健康长寿服

导言

2 500年前，一位名叫孔丘的老人站在滔滔的黄河岸边，望着滚滚东流而去的河水，禁不住发出了深深的一声长叹：那逝去了的，不就像这奔腾不息的流水吗？

2500年后，一位遨游湘江的青年，眼望层林尽染，鱼潜鹰翔，他不但没有感到秋意阑珊，反而生出了“到中流击水，浪遏飞舟”的满腔豪气。40年后，当这位伟人乘兴横渡长江时，却想起了远古的巫山神女，想起了半个世纪后的高峡平湖，禁不住产生了和两千多年前的孔老夫子同样的感慨：那逝去了的，不就像这奔腾不息、一去不复返的东流水吗？

这位伟人就是毛泽东。他曾经指点江山，激扬文字，傲视秦皇汉武、唐宗宋祖，主持改写了20世纪的中国历史，然而在流水面前，他却发出了和那位自认为“天生德于予”的

四 超越生命的智慧

孔圣人同样的感慨。

是什么使时隔两千多年的圣人和伟人发出了同样的感慨？是生命，是属于每个人只有一次的生命，是一去不复返的生命。无论是伟人、圣人，还是默默无闻的小人物，当直面人生时，他都回避不了生与死的严峻问题。生之欢乐令他陶醉，令人留恋——不管这欢乐是来自奋斗，还是享受；衰老和死亡令他遗憾，令他恐惧——不管他是建下了丰功伟绩，还是碌碌无为。

于是，人们努力超越生命的自然限制，努力延长生之欢乐。为此，人们努力去探索生命和长寿的奥秘，去找寻通向长寿之路。这探索、这找寻，化为智慧的结晶，融汇成了长寿思想之花。

当我们把目光投向中国长寿思想之花的时候，我们惊异地发现：这株艳丽芬芳的人类智慧之花的深长根须，竟然伸到了几万年前北京周口店龙骨山的山顶洞穴里……

务，是我们和读者的共同心愿。

诚然，万事都是辩证的，有始便会有终，生命也不能例外。人的生命虽有其极限，但它所具有的延缓至极限的潜力却很大、很大。随着现代科学的发展，“人生七十古来稀”的俗谚，早已成为过去的历史；《黄帝内经》所发出的“人寿当为一百至一百二十载”的预言，正为越来越多的人所证实；现代医学提出的“人的正常寿命应在一百四十至一百五十岁之间”的目标，正等待着更多的人去登攀。可以说，从人类目前已掌握的知识来看，距离人体生命的极限还相差很远，因此，采用什么样的方法，才能使生命延展潜力得以最完美的发挥，还有待于人类去继续探索和研究。

生命运动是一个复杂的系统工程。当生命之花灿然开放的时候，我们应该充分看到，这不单单是花儿自身运动的结果，而是胚种、胚芽、茎叶、土壤、气温、阳光、雨露、肥料和管理等多种因素共同作用的结果。因此，要想使她久久绽开不谢，就必须处理和协调好各个方面的关系。中国长寿文化系列从九个大的方面，介绍了中国传统文化中各类与长寿有关的知识和方法，希望它们能对你的修身养性、延年益寿有所帮助。

愿家家幸福快乐，祝人人健康长寿！

1993年3月18日

《中国长寿文化系列》

编 委 会

顾 问：廖伯康

主 编：冯元蔚

执行主编：王 康 徐成明

副 主 编：孙旭军 王东洲 卓明安

编 委：（以姓氏笔划为序）：

田 野 邱云松 宋学镡 郝 勤

胡小明 高瑞雪 秦 蓉 谭 华

目 录

导 言.....	(1)
----------	-------

一 长寿观念的源头.....	(1)
----------------	-------

1. 从神秘的红粉说起	(1)
-------------------	-------

2. 万物有灵与灵魂不灭	(7)
--------------------	-------

3. 图腾与祖宗	(13)
----------------	--------

4. “虽死犹生”和“虽生犹死”	(17)
------------------------	--------

二 嫦娥奔月的启示	(21)
-----------------	--------

1. 神仙梦	(21)
--------------	--------

2. 不死药	(24)
--------------	--------

3. 求仙潮	(29)
--------------	--------

四 超越生命的智慧

三 寿考思想与宗法光环 (43)

1. 五福寿为先 (43)
2. 宗法——长寿思想的温床 (48)
3. 中国古代的敬老习俗 (54)

四 百家纷纭话长寿 (58)

1. 无为无不为，寿与天地齐——道家 (58)
2. 孝亲爱身，仁者必寿——儒家 (72)
3. 守真持满，可尽天年——医家 (85)
4. 流水不腐，户枢不蠹——杂家 (95)
5. 养备动时，天不能病——无神论者 (102)

五 老子的命运与长生梦幻 (115)

1. 从漠然到迷恋 (115)
2. 从人到神 (124)
3. 从符箓到金丹 (133)

六 菩萨的遭遇与中国佛教的生命观 (141)

1. 原始佛教的生命观 (141)
2. 桔与枳 (145)
3. 男身观音与女像观音 (153)

七 天理、人欲与寿命 (161)

1. 天理与寿命	(162)
2. 理欲之辨与养生长寿	(165)
八 独特的长寿之道	(172)
1. 莫道古今轨不易，温凉补泻总相宜 ——金元四大家的长寿养生产论	(173)
2. 谁能相思琢白玉，服药千朝偿一宿？ ——宝精长寿论	(178)
3. 气是添年乐，津为延命芝 ——行气长寿论	(185)
4. 若问延年何法术？一生淡泊养天机 ——静神长寿论	(190)
5. 故故小劳君会否？户枢流水即吾师 ——动形长寿论	(194)
6. 厚味伤人无所知，能甘淡薄是吾师 ——食养长寿论	(200)
7. 从来养性延年药，只是中和效更长 ——药饵长寿论	(203)
九 超越之超越	(206)
后 记	(217)

长寿观念的源头

1. 从神秘的红粉说起

在北京西郊的西山南麓，有一个小山丘。尽管它距北京城不过 48 公里，但千百年来几乎无人听说过它。只有一些时常来这里采烧石灰的农民和偶尔来收购龙骨的商人，知道它叫做“龙骨山”。

历史进入 20 世纪 20 年代后期，房山周口店的这座龙骨山突然变得门庭若市了，六七个国家的远方来客和一些斯文的中国人，先后钻进龙骨山的山洞里忙忙碌碌。看到他们小心翼翼翻拣碎石烂骨的样子，村民们总是又好奇，又好笑。直到很多年以后，他们的儿孙才知道：1929 年秋天一个中国小伙子发现的那半个骷髅，居然是自己 50 万年前祖先的遗骨。

田 超越生命的智慧

就在发现北京猿人头骨化石那个洞穴处山顶的另一处洞穴中，从1933到1934年，人们又发现了另一群史前北京人生活的遗迹。沉积数万年之久的历史尘埃被精心扫尽以后，一贯矜持稳重的学者们也不由得欣喜若狂：这里不仅有大量种类繁多的打制、磨制、钻孔石器和兽骨化石，还有三个相当完整的头骨和一些骨骼残片化石。尤其使学者们感兴趣的是：在这些遗骨周围，散落着许多精美的石、骨制装饰品，土红色的矿物粉粒被细心地撒布在遗骨四周地面。

石器是用来劳动的，骨针是用来缝制兽皮衣物的，兽骨化石是山顶洞人渔猎生活的产物，穿孔石珠和兽牙是他或她生前装扮自己的饰物，但是，这赤红的粉末、神秘的红色粉末为什么会被撒在他们的长眠之处呢？这些红色粉末并不产于当地和附近地区，那么，它们是从什么地方、怎样来到这龙骨山的山顶洞穴？它们究竟意味着什么……

在回答这些难解之谜以前，还是让我们先来看一看山顶洞人和他们的祖先——北京人的生活情景吧。

今天的龙骨山一带，气候干燥，树木稀少。虽然山前不远处就有一条小河流过，但一到冬天和春天，河水就消失得无影无踪，那干涸的河床就像一条蜿蜒曲折的沙带。然而在四五十万年前，这里却是一个气候复杂、资源丰富的地区。在葱笼的山地丛林里，栖息着成群的猕猴和凶猛的剑齿虎、野猪、野牛和豺豹；各种鹿、兔和羚羊、狐狸，出没在水草丰

美的草原和丛林之间；宽阔的河流沼泽中，不但有成群的青鱼和鲤鱼快乐地游弋，而且养育了许多水牛、河狸、水獭和龟；稍远一些的半草原沙漠地带，时时可以见到驼鸟从悠闲的驼群旁飞奔而过……

只是我们的北京人祖宗却没有闲工夫来欣赏这般诗情画意，男人们忙着猎取肿骨鹿，妇女们四处采集朴树籽——至今美国西南部的印第安人还用朴树籽为食物，儿童和老人守候在洞中不灭的火堆旁，一边注视着跳动的火焰，一边等待着外出的人们归来：今天他们又将带回什么食物呢？会不会空手而归？毕竟，他们没有鹿兔虎豹那样能迅捷奔跑的腿，更没有猛兽那样尖利的爪牙，也没有鱼类那样在水中生活的本领，他们赖以与毒蛇猛兽搏斗，赖以获取各种食物的，只有一些简陋的石头工具和群体的配合。

老人的经验和技能显然是群体赖以生存的宝贵财富：他们知道怎样打制石器，懂得怎样保存火种，熟悉鸟兽鱼虫出没的场所和活动规律，认识一些可食的植物……不过，这里所说的老人却不是今天我们所理解的老人，因为北京人的一般寿命仅仅只有 30 岁左右，不到 30 岁恐怕就已经有资格被称为老人了。有人对先后发现的属于 40 多个个体的北京人遗骨化石作过骨龄分析，在可确认年龄的 22 个北京猿人中，有 15 人死于 14 岁以下，约占十分之七；15 到 30 岁的有 3 人；活到 40 至 50 岁的 3 人；超过 50 岁才去世的只有 1 人。

田 超越生命的智慧

这些数字为我们勾画出了北京人时代人类生活异常艰难的情景：疾病、寒冷、饥饿……使大多数儿童还不到成年就短命夭折了；有幸踏入成人社会的人们，大多死在与虎豹豺狼的搏斗现场，抛尸荒野；饥荒和寒冷迫使他们时时转移栖息地，许多老弱妇孺也许会死在转移的途中。

但是，这些并没有使北京人产生对于死亡的恐惧，因而也没有对于生之留恋。北京猿人遗址内的火堆灰烬层厚达 6 米多，显然人们在这个洞内生活长达几万、甚至可能长达十几万年，但洞内散乱的遗骨化石只有 40 余人的，在龙骨山及附近也没有发现集中埋葬的痕迹。这表明当时是随死随弃、无所谓埋葬一事的。显然，当时的人们还没有明确的生与死的观念。尽管他们和所有动物一样，一定本能地具有趋利避害的倾向，对火的利用更显示出他们超乎其它灵长类动物之上的趋利避害能力，但这仍然还不足以使他们认识到生命的价值。他们的种种活动，仍然在很大程度上是动物求生存本能的反映，尽管这种求生存的活动已经逐步染上了一些自觉的色彩。制造工具和火的利用表明：他们已经开始把自己和环境一点一点地区别开来了。

大约又过了 30 多万年，龙骨山周围的环境似乎并没有发生什么显著的变化，但漫长岁月的流逝，却缓慢地也是巨大地改变了北京猿人的后裔。如果一个北京猿人和一个山顶洞人同时在今天复活，漫步在熙熙攘攘的王府井大街——当然

不能忘了让他们穿上现代人的服装，人们绝不会注意到那个山顶洞人，因为他和今天的中国人完全没有什么区别；但那位北京猿人却只有戴上一副大口罩和一副墨镜，才不致于让他那副长在人类躯体上但却纯粹猿类的嘴脸把那些时髦的北京小姐们吓得晕过去。

进步不仅表现在身体形态方面，山顶洞人的本领也远远胜过他们的祖先：他们不但会用更复杂的方法，打制出更加实用方便、更加多种多样的石制工具，而且大大扩展了他们的狩猎范围。他们的食物中不仅有龙骨山附近的鹿、牛、羊、鱼之类，而且还出现了鸵鸟和其它鸟类，采集的植物果实和块根的种类也大大增加了。很可能他们还学会了制造木矛和石矛，或者还可能学会了人工取火。显然——套用一句今天的话来说：山顶洞人的生产能力和生活质量显然高于北京猿人。

漫长的时光不仅增加了人们对自然的了解，也增进了人们对自身的认识，山顶洞人的自我意识明显增强。在山顶洞人的遗址里，人们发现了磨制精良的骨针，显然他们已经懂得了缝衣御寒。那些经过磨制的白色穿孔石珠、用黄绿色砾石制成的穿孔石坠、穿孔的兽牙和蚶壳，在山顶洞人的眼中却毫不逊色于今天的珍珠项链或钻石耳坠，它们属于和一位老年男性葬在一起的一位姑娘和一个中年妇女。

这些装饰品也许是中国最早的一批工艺品，它们当然是