

张
钦
著

道教炼养 心理学引论

儒道释
博士论文丛书



巴蜀



张
钦
著

道教炼养心理学引论

而
道
释
博
士
论
文
丛
书

巴
蜀
书
社

49.4
ZQ
B958
13

责任编辑：周田青

封面设计：张光明

道教练养心理学引论

张 钦 著

巴蜀书社出版发行

(成都盐道街三号 邮编 610012)

总编室电话 (028) 6656816

发行科电话 (028) 6662019

新华书店经销

成都福利东方彩印厂印刷

成都神仙树南郊村工业小区 (028) 5183822

开本 850×1168

1/32

印张 6.375

字数 140 千

1999 年 9 月第一版

1999 年 9 月第一次印刷

印数：1-2220 册

ISBN 7-80523-983-5/B·110

定价：12.00 元

本书如有印装质量问题请与工厂调换



作者简介

张钦 1966年5月生，四川简阳人，哲学博士，副教授。现在四川大学宗教学研究所从事科研、教学工作。公开出版专著一本（合著），论文十余篇。主要研究领域是道教、宗教哲学和宗教心理学。

内容简介

长生和成仙，是中国人的梦想之一。长生可企，成仙难望。本篇博士论文就是研究二千多年以来东方道家道教在追求长生成仙之路上积累起来的丰富的炼养思想与方法。从心理学的视角剖析了它们的实质，建立起道教练养心理学的研究领域，运用现代科学手段一分为二地评判了道教练养学的精华与糟粕。

全书分为理论篇与修炼篇两大部分，客观、深入地分析了炼养术之学理与操作方法，提出修炼的实质乃是从生理潜能、心理潜能的开发进到心灵境界的提高，而道教练养学之有益于当世者，亦以此。

《儒道释博士论文丛书》编委会

主 编：赵镇东 卿希泰 杨继瑞

副主编：汤伟侠 唐大潮 李 刚

编 委(以姓氏笔划为序)：

龙汉基 汤伟侠 杨宗义 杨继瑞

吴景星 李 刚 陈 兵 罗中枢

赵镇东 姜 生 卿希泰 唐大潮

翁永汉 梁赞荣 潘显一

《儒道释博士论文丛书》由香港圆玄学院资助出版

《儒道释博士论文丛书》缘起

儒道释是中华民族传统文化的三大支柱，源远流长，内容丰富，影响深远，它对中华民族的共同心理、共同感情和强大凝聚力的形成与发展，均起了极其重要的作用，是我们几千年来战胜一切困难、经过无数险阻、始终立于不败之地的精神武器，在今天仍然显示着它的强大生命力，并在即将到来的新世纪里，焕发出更加灿烂的光采。

自从1978年中国共产党十一届三中全会确立改革开放路线以来，我国对儒道释传统文化的研究工作，也有了很大的发展，在全国各地设立了许多博士点，使年轻的研究人才的培养工作走上了有计划有组织地进行的轨道，一批又一批的博士毕业生正在茁壮成长，他们是我国传统文化研究方面的一支强大的新生力量，是有关各学科未来的学术带头人。他们的博士学位论文有一部分在出版之后，已在国内外的同行学者中受到了关注，产生了很好的影响。但因种种原因，学术著作的出版甚难，尤其是中青年学者的学术著作出版更难。因此还有相当多的博士学位论文难以及时发表。不及时解决这一难题，不仅对中青年学者的成长不利，且对弘

扬中华优秀传统文化,促进学术交流也不利。我们有志于解决此一难题久矣,始终均以各种原因未能如愿。近与香港圆玄学院商议,喜得该院慨然允诺捐资赞助出版《儒道释博士论文丛书》,这将是学术界的一大盛事,长期坚持下去,必然会产生它的深远影响。

本丛书面向全国(包括港澳台地区)征稿。凡是以研究儒、道、释为内容的博士学位论文,皆属本丛书的出版范围,均可向本丛书的编委会提出出版申请。

本丛书的编委会是由各有关专家组成,负责审定申请者的博士学位论文的入选工作。我们掌握的入选条件是:(1)对有关学科带前沿性的重大问题作出创造性研究的;(2)在前人研究的基础上有新的重大突破、得出新的科学结论从而推动了本学科向前发展的;(3)开拓了新的研究领域、对学科建设具有较大贡献的。凡具备其中的任何一条,均可入选。但我们对入选论文还有一个最基本的共同要求,这就是文章观点的取得和论证,都须有科学的依据,应在充分占有第一手原始资料的基础上进行,并详细注明这些资料的来源和出处,做到持之有故,言之成理,避免夸夸其谈,华而不实。我们提出这个最基本的共同要求,其目的乃是期望通过本丛书的出版工作,在年轻学者中倡导一种实事求是地、一步一个脚印地进行学术研究的严谨学风。

凡入选的博士学位论文,将分繁、简两种文本分别在香港和大陆出版。繁体本在港澳台地区和海外发行,简体本在大陆发行。

由于编委会学识水平有限和经验与人力的不足,难免会有这样或那样的失误,恳切希望能够得到全国各有关博士点和博士导师以及博士研究生们的大力支持和帮助,对我们的工作提出批评和建议,加强联系和合作,给我们推荐和投寄好的书稿,让我们一

道为搞好《儒道释博士论文丛书》的出版工作、为繁荣祖国的学术文化事业而共同努力。

《儒道释博士论文丛书》编委会

1999年8月5日

序

道教是以追求长生成仙为最终目标的宗教，一千八百余年来，道士们为了实现这个最终目标，继承、充实了先秦及秦汉以来的一些行之有效的养生术，并自创了一些独具特色的功法，经过历代的实践、修正、充实和发展，他们积累了丰富的炼养理法，至今仍是人们进行自我保健的一大宝库。

道教养生学是道教研究的一门分枝学科，包括的内容很庞杂。历代道士内修外养，皆遵循葛洪之“合修众术”、“兼饵良药”的指导思想，代有增删。道教养生学的研究，目前在国内外都有一些成果发表。张钦同志的博士论文《道教练养心理学引论》正是在此基础上的一个新尝试。这篇论文从心理学的角度，系统地研究了道教内炼方术对修炼者之心理状态的调控与心理潜能的开发，分为理论篇和修炼篇两大部分。

在理论篇中，作者系统全面地阐述了道教练养心理学的感知论、情绪论与识神元神论，运用史论结合及比较研究的方法，颇有特色。

在修炼篇中，作者对道教的守一、存思、服气、胎息、房

中、内丹六大传统修炼术进行了系统的梳理，在此基础上对其进行了深入的心理学分析研究，以丰富的文献资料为依据，一分为二地剖析了这些传统炼养术对修炼者心理炼养的实质，指出应把炼养学中有价值的理论与方法同道教追求成仙的目标区分开来，这是很有见地的。

在道教的漫长历史中，的确为今人留下了不少有现代价值的养生思想，值得现代人认真地发掘、整理和开发。作者在最后一章中研究的内丹学的现代化及其与西方分析心理学的关系，就是这方面的有价值的探索，很有启发性。

张钦同志的这篇博士论文，虽在资料的掌握和分析上还有某些不足，但总起看来，它拓展了道教研究的领域，填补了国内外在这方面研究的空白，是道教研究向交叉学科推进的成功尝试，且对目前国内宗教心理学的研究也具有价值，是一篇有重要学术意义的论文。在即将出版之际，特为之序。

卿希泰

1999年8月1日于成都

导 论

以理性作为工具去探索未知的世界，那是主客分离的哲学思想支配下的现代西方科学的逻辑必然；以生命作为本体的认知方式，是主客混融的整体性哲学思想支配下的传统中国学术的根本理路。只有两者的融合生长，才是未来哲学的希望。在科学昌明的现代，人类物质文明的辉煌成就几乎让人们狂热的相信科学能解决一切，但因科学而制出的核子武器又使任何血肉之躯陷入不安与惶恐的阴影。理性与非理性令人困惑地对峙着，它表露出科学不是万灵药。科学仅是人类文明及文化传统的一个部分，虽然是极为重要的一部分。在人类心灵的广大领域中，以及在外在于人的浩茫宇宙中，还有无尽的未知事物。本篇论文正是在这个大背景上试图寻到东西方文明的交汇点，并试图在科学和道教练养学之间寻到心灵上的共同基础。

在道教的传统炼养学中，绝大部分的炼养术都把对人的心理及心灵力量的调控与开发作为很重要的内容，笔者甚至认为炼养学的核心是心理的而不是生理的，它的最高境界是对普通心理状态的超越；尤其是内丹术，其炼精化气、炼气化神、炼神还虚的

自我超越之路，很经典地展示出道教练养家通过炼养，由生理觉识的开发进到心理觉识的开发、由心理觉识的开发进而超越有限身心的勇敢尝试。这是以生命为舟梁而达于大生命之彼岸的伟大探索，它的境界虽然是宗教的，但在实际的操作中又是实证的，它是科学与信仰的奇异结合。当代国际知名的道学传播者美籍华裔张绪通先生指出：“生理觉识的提高给予人把自身从苦难、疾病和死亡下解救出来的力量；纠正那些可能导致生理功能丧失的错误或恶行；并妥善运用克服错误和恶行的知识与技术。心理觉识的提高给予人播种智慧的力量，以克服邪恶、忧愁、残忍、压抑、紧张、焦虑、贪婪和无知；按照宇宙法则而‘圣洁地生活’着；并认识到以最好的途径走向更美的未来。精神觉识的提高给予人力量，以结合微观世界和宏观世界——即人和上帝，使其整个身体超凡脱俗，获得永生。”^①他认为人们可以通过科学的内功即道的养生术来完成这一生命的自我超越。张博士把整个世界划分为矿物的世界、植物的世界、动物的世界、人类的世界和精神的世界五大层次，提出“宇宙之间，一切生命的形式（赋有形体之物）都在时空中不断改善自己，并朝着更高等的形式进化。这也就是生存的天然目的”，^②并提出人的进化为七个层次，即生民、小人、君子、圣人、人仙、地仙、天仙，很显然地，人仙、地仙、天仙之说出自道教。这种划分虽是一家之言，且有宗教的意味，但人类不断进化的基本理念又是深刻和富有时代意义的。

① 《大道·自序》第1页，张绪通著。

② 《道学的管理要旨》第23页，张绪通著。

在科学与道教练养学之间，的确又存在一个实证与信仰的矛盾，这也正是辩证唯物论同宗教唯心论对立的根本点。要解决这一矛盾，只有将道教练养之术与炼养之最终鹄的作一个原则性的划分。道教练养术对修炼者身心的调控与开发是卓有成效、经世不衰、历试不爽的；而以成仙为鹄的的炼养宗旨则只能是道教自身的信仰。因此，我们的研究旨在发掘、整理其精华，剔除批判其糟粕，以达古为今用之目的。

第一节 道教练养心理学之界定、 研究范围、方法与目的

道教练养心理学，是研究道教练养学对修炼者心理炼养的基本理论、操作系统及一般法则的新学科。它是道教研究的前沿，亦是道教练养学研究的分枝，目前国内还属空白。开辟这门新学科的目的，一是想从心理的角度揭示道教练养及修道成仙的实质；二是想在道教研究的前沿开拓新领域，并为宗教心理学的研究作一个新尝试。

道教练养学源远流长，留下了极为丰富的文献资料，要对这浩如烟海的文献进行系统的、全面的整理挖掘，非我有限的时间与精力所能为，故该篇论文以“引论”冠之，旨在为今后的进一步研究奠定一个基础。同时，也因时间的关系，在修炼篇中选择了具有代表性的六个传统炼养术——守一、存思、服气、胎息、房中、内丹作为该篇论文的研究范围；而对其余的诸如导引、按摩等养生术没有涉及，这些内容将在我今后的研究中详细研

讨，这里只好暂付缺如。

道教练养学是指道教养生术中专门阐论身心炼养的一门学问，它不包括服食养生学和外丹术。从内修外养的角度，它专指内修一门，它具体包括对修炼者身与心的调控、炼养与开发。这是本篇论文运用炼养学这个范畴所要作的说明。此外，由于该篇论文是开创性的，有些范畴的运用尚未完全成熟，诸如“内在觉知”等。在理论篇中，每章的标题都冠以“道的”二字，实为“道家道教的”，主要是基于标题简明的考虑。这些都是要在这里特别说明的。

本篇论文在研究方法上有如下几点：第一，任何的分析研究都力图建立在详实的文献基础上。所以首先是对文献的发掘、整理和分类。在做这项工作时，我特别地注意文献性与道教练养学内在逻辑性的一致。研究表明，越是后起的炼养术，便越成熟，对前代炼养术中合理的和有效的内容融合消化得越彻底。例如对胎息术的研究，我就将内丹中的胎息之功纳入到这一炼养术中一并研讨，既注意到它们的内在一致性，又阐述了它们的区别，使这一主题的研究更为完整。

第二，在史料的运用与分析中，既有开放的眼光，又有原则的把握。坚持一分为二的观点，力图做到历史性与时代性的统一。一方面揭示其历史的本来面目，吸收其精华，剔除其糟粕；另一方面又从中发掘其潜在的现代价值，如“元神”概念的现代心理学诠释，便是一种很值得运用的方法，这种做法我认为对吸考古文化中很多有价值的思想无疑有方法论上的意义。

第三，在具体的分析研究中又采用了比较研究的方法。如对道教情绪——脏腑论与现代西方心理学中的情绪论的比较研究；

道家道教的情欲论与西方基督教的情欲论之比较研究等。使用这种方法，目的在于更全面地阐论这些思想的优劣，在比较中客观地取舍。

第四，在修炼篇中，采用了整体把握与具体分析相结合的方法。对具体炼养术的研究采用了概说与个例分析的方式，力图将整体与局部有机地结合起来。在个例分析中又尽可能地精选出富有代表性和特点的个例，将普遍性与特殊性的辩证统一融在具体的研究中。当然，个例的取舍不免有主观的倾向，我只能尽我所能地做到既典型又不过分偏颇，这的确是一项很难的工作。

原本这门学科仅有理论及文献的研究是不充分的，它还必须有实验与操作的内容。怎奈时间有限，我将在今后的研究中，一方面更全面更深入地进行文献的发掘、整理，另一方面也要立一个课题系统地做一些实验与操作方面的研究，以从理论和实践两个方面将道教练养心理学发展成一门完善的宗教心理学。从信仰、操作、到体证，道教练养学为我们提供了一个类型，如果我们以科学的实证精神取代神仙信仰，我相信道教练养心理学的研究将结出丰硕的成果。

第二节 道教练养学的哲学基础

任何学科都有其基本的世界观。道教练养学建立在天道自然观的哲学基础上，我们在把它作为心理学的研究对象之前，首先要对它本来的哲学背景有一明晰的了解，只有在批判继承的前提下，才能完整地认识、继承和开发这一古老而常新的养生学宝

藏。

一、宇宙生成论——一个背景

中国古代道家道教宇宙论的源头，至少可以上溯到西周时出现的《易经》，而《周易·系辞下传》中将它追溯得更远：“古者包牺氏之王天下也，仰则观象于天，俯则观法于地，观鸟兽之文，与地之宜，近取诸身，远取诸物。于是始作八卦，以通神明之德，以类万物之情。”这个八卦图被称为先天八卦，后来传说周文王在这个图的基础上将方位变动了一下，便是后天八卦，这个图再被配以太极、阴阳五行的理论说明，由是奠定了较为系统的中国古代宇宙生成论的基本模式。老聃在他的理论中，提出“道生一，一生二，二生三，三生万物”^①的简明道生万物论。

道士们继承了道家的宇宙生成论，认为日月星辰及天地万物，包括人，均从道中流衍而出。葛洪《抱朴子内篇·明本》说：“道也者，所以陶冶百氏，范铸二仪，胞胎万类，酿醞彝伦者也。”^②邱处机《大丹直指》亦说：“天地之本，太空一气，……天化日月星辰，地化河海山岳，次第而万物生。”^③张伯端《悟真篇》中有一段文字可谓这种思想的一个典型，其文为：“道自虚无生一气，便从一气产阴阳，阴阳再合生三体，三体重生万物昌。”^④总之，他们几乎都无一例外地认为道化生了万物。而他

① 《道藏》11册第478页。

② 《抱朴子内篇校释》第168页，王明著。

③ 《道藏》4册第391页。

④ 《道藏》2册第944页。