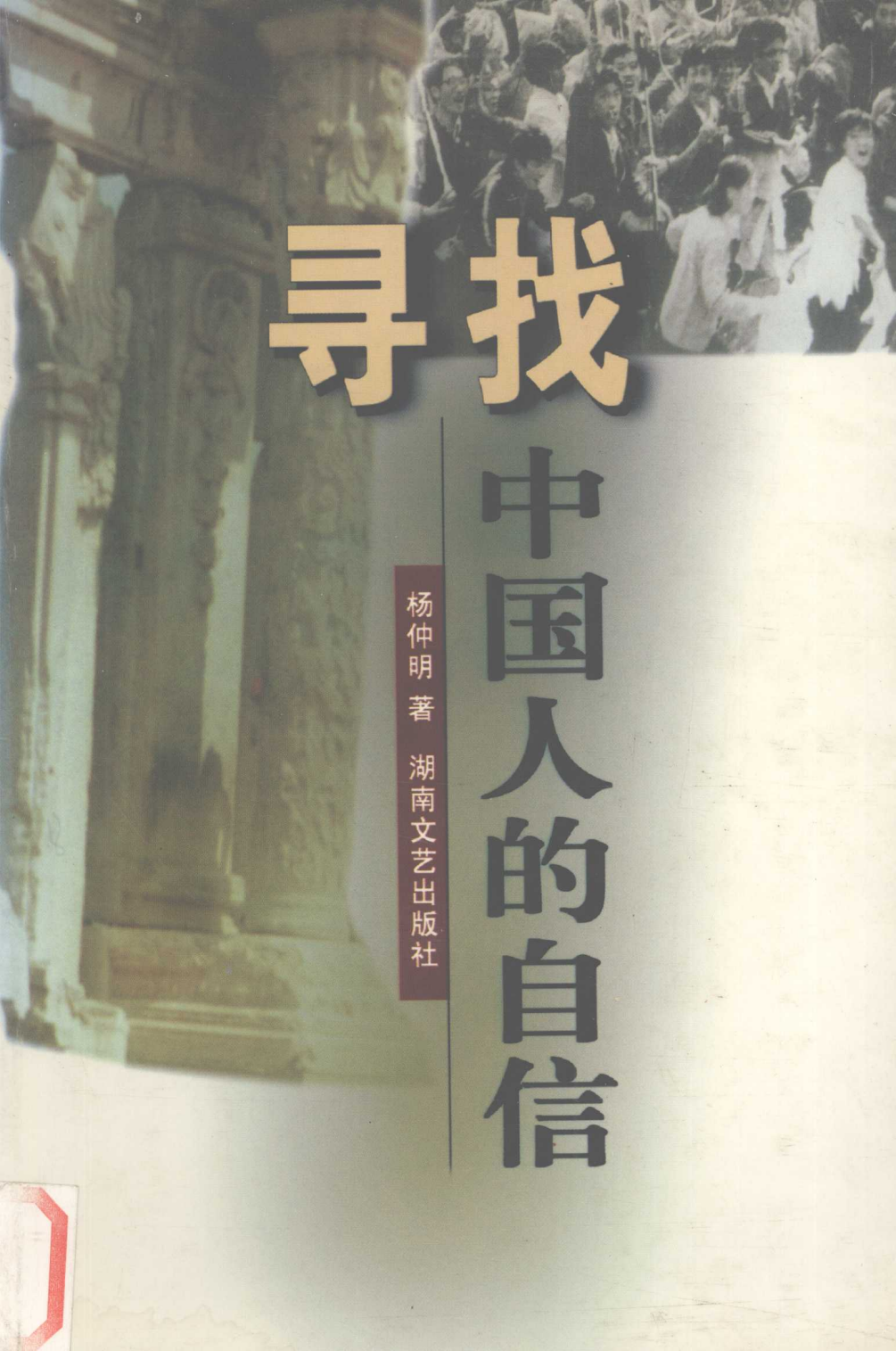




寻找

中国人的自信

杨仲明 著
湖南文艺出版社

寻找

中国人的自信

杨仲明 著

湖南文艺出版社

寻找中国人的自信

杨仲明 著

责任编辑：弘 征

*

湖南文艺出版社出版、发行

(长沙市河西银盆南路 67 号 邮编：410006)

湖南省新华书店经销 湖南省新华印刷一厂印刷

*

1999 年 3 月第 1 版第 1 次印刷

开本：850×1168 1/32 印张：8.5

字数：166,000 印数：1—4,500

简易精装： $\frac{\text{ISBN } 7-5404-1995-4}{\text{I} \cdot 1577}$ 定价：11.50 元

若有质量问题，请直接与本社出版科联系调换

目

次

I	东方养生学概述	1
	形神合养	3
	法于阴阳	8
	心理养生	14
	东方智慧	19
II	弗洛伊德与东方养生	25
III	中国性观念的演变	33
	商周两朝以及在此之前的性观念	35
	春秋战国时期的性文化	37
	先秦以后至隋唐的性学发展与成就	40
	宋代以后的性禁欲	42
	明清时期的精神禁欲	45
IV	天才与疾病	49
	艺术家的创造与疾病	50

2 寻找中国人的自信

心理学家的病迹和创造性	56
关于天才病迹学的研究	65
天才儿童的保健问题	69
V 华夏文化的兴盛与衰落	74
华夏文化兴盛的历史背景	74
黄帝内经	78
孙子兵法	81
庄子	85
华夏文化兴盛的基本特征	90
华夏文化的衰落	94
VI 寻找中国人的自信	99
历史的回顾	99
恶梦般的自信	103
现代化与自信	107
寻找中国人的自信	112
VII 东西方科学的融合	120
我对潜意识现象的解释	121
临床检验的成果	127
东西方科学融合法	133
VIII 东西方科学融合法的应用	140
孩子的性困扰与性教育	140
儿童多动症	146
内向型性格是怎样形成的	153
IX 心理医生的悟性	161
悟的本质	161
自悟自度	166
抑制之解除与开悟	169

	心理医生的悟性	173
X	安宁与自信	179
	安宁状态的本质	179
	人的潜力	185
	通达自信的路	195
XI	大学生中常见“心病”的诊断与治疗	202
	大学生中常见“心病”的分类	202
	大学生中常见“心病”的病因分析	207
	大学生中常见“心病”的治疗	212
XII	当代大学生紧张状况的调查与思考	216
	紧张的性质与征候	216
	大学生紧张状况的调查与结果	221
	导致当代大学生高度紧张的主要原因	223
	关于高等教育改革的思考	228
XIII	富有自信的教师之特征	233
	说真话	233
	有思想	236
	有创造性	240
	童心未泯	244
XIV	关于中国文化的更新问题	248
	中国人的弱点	249
	传统文化之缺陷	255
	关于文化的更新问题	261

I

东方养生学概述

东方养生学的起源，可追溯到春秋以前。虽然在原始社会里，生产力极为低下，远古人类过着茹毛饮血的生活，但作为一种本能需要，已促使人类去探求却病延年的方法。在已出土的殷商时期的甲骨文中有“沫”（洗脸）、“浴”（洗澡）等求清爱洁的文字，表明我国早在公元前十四世纪就已经有了养生防病的措施。到原始社会末期，人们已知道用宣导、运动的方法来防病治病，如《吕氏春秋·古乐》记载：“昔陶唐氏之始，阴多滯伏而堪积……筋骨瑟缩不达，故作为舞以宣导之”。所谓“舞”，就是活动关节，这也就是使气血通畅的一种导引术的雏形。《神仙传》等书还记载，远古彭祖因养生有道，活了八百岁。用今天的观点来看，人活八百岁不太可能，但至少说明早在远古时代，养生之道就已为人们所重视。歧伯与黄帝的一段对话中提到“上古之人，其知道者……度百岁乃去”。（《素问·上古天真论》），其中的“道”，就是今天所说的养生方法。

春秋战国时期，奴隶社会逐渐衰落，我国开始进入封建社会，出现了前所未有的经济繁荣。同时随着社会大变革的到来，垄断文化被打破，出现了“诸子蜂起，百家争鸣”的局面，形成了“九流十家”等诸多学术流派。其中道家、儒

家等学派对我国养生学的形成产生了莫大的影响，此期的中医进一步得到发展，随着中医学理论的基本形成，东方养生学已由萌芽、实践阶段开始上升到理论的阶段。

道家泛指以先秦老子、庄子学说为中心的哲学流派以及后世的道教而言。道家的宗旨之一，是追求长生不老。通过养生，避世，清心，寡欲等方式而达到却病延年的目的。许多道士又是著名的医药学家、养生家，正因如此，道家思想对东方养生学的形成与发展的影响是巨大的。甚至有人认为是道家开创了养生学。道家认为精气是构成万物的要素，万物的生成与毁灭，都是由于“气”的凝聚或消散的缘故。“人之生，气之聚也。聚则为生，散则为死。”（《庄子·知北游》）精的充盛是人体健康、却病延年的关键所在。“精存自在，其外安荣。”（《管子·内业》）至于神，它与精一样，“四达并流，无所不极，上际于天，下蟠于地，化育万物”。（《庄子·刻意篇》）道家提出的“精、气、神”概念，为东方养生学的创立奠定了理论基础。道家非常崇尚自然，提倡“返璞归真”、“清静无为”。这种哲学观点反映在养生方面，就表现为“静”。老子在《道德经》中指出：“淡然无为，神气自满，以此将为不死药。”这里的“淡然无为”就是清静无为的意思，是指人们的思想要安静、清闲，不要有过多的欲望，这样就能使神志健全，精神内守，而致益寿延年。庄子除了继承老子思想，不仅提出了“虚静恬淡，寂寞无为”（《庄子·天道》）的主张，还阐述了静以养神、养精的道理，“水静犹明，而况精神”，“静则无为……无为则俞俞，俞俞者忧患不能处，年寿长矣”。（《庄子·天道》）

儒家对东方养生学影响最深的莫过于“中和观”。《中庸》是专门阐述中和观的。所谓“中庸”，是儒家讲人性修养的一种境界——“和而不流”，“中立不倚”，既毋太过，也毋不及。宋代程颐解释为“不偏不倚之谓中，恒常不易之谓庸”。《中庸》指出：“喜怒哀乐之未发，谓之中；发而皆中节，谓之和。中也者，天下之大本也。和也者，天下之达道也。致中和，天地位焉，万物育焉。”换句话说，只要人的修养能达到中和的境界，就会产生“天地位焉，万物育焉”的效果。儒家中和观对东方养生学的影响是显而易见的，宋代严用和在《济生方》中提到：“善摄生者，谨于和调，一饮一食，使入于胃中，随消随化，则无滞留之患；若禀受怯弱，饥饱失时，或过餐五味，鱼腥乳酪，强食生冷果菜，停蓄胃脘，遂成宿滞。”这里所说的，可以算是饮食中和观了。

在《内经》以前，养生学处于实践阶段，尚无系统养生理论可言。《内经》的问世，使东方养生学在中医理论的指导下蓬勃发展。因此在东方养生学史上，《黄帝内经》的成书是一块里程碑，它奠定了东方养生学的理论基础。《黄帝内经》也叫《内经》，分《素问》与《灵枢》两部分，《素问》的第一篇讲的就是上古养生之法，名为《上古天真论》。

形神合养

东方养生学的基本特点之一就是强调整体观念，如人与自然相统一的整体观，在人体本身，则强调“形与神俱”的

一体观，故形神合养是东方养生学整体思想在养生方面的具体体现，也是东方养生学的指导思想和原则。

东方养生学认为：人身由“形”与“神”组成。所谓“形”，指人的整个形体结构而言，包括五脏六腑、经络、四肢百骸等组织结构和气血津精等基本营养物质。而神，实有广义和狭义之分，广义的神乃指整体生命活动现象；狭义的神指中医学心所主的神志，包括人的精神、意识、思维、性格、感情等活动。这就是心理学要讨论的内容。

1. 神为形主

神是机体生命活动和思想意识的体现，东方养生学将神作为人体精神、意识、知觉、运动等一切生命活动的最高主宰。认为脏腑组织的功能活动必受神的控制、支配和调节，人的心理活动制约着人的生理活动。神对形体活动的作用，主要体现在两个方面，一是神能协调脏腑、气血、阴阳的变化，维持人体内环境的平衡；二是神能调节脏腑等组织使之主动适应自然界的变化，缓冲由外部因素引起的情感刺激，从而维持人体与外环境的平衡。关于神对形体的作用，魏晋“竹林七贤”之一的嵇康在《养生论》中说：有人服发汗药，意求汗不得，而愧情一集，则汗出淋漓；有人一朝不食便饥肠辘辘，而曾子衔哀，却七日不饥；夜半而坐，有人便昏沉思睡，而内怀殷忧者却达旦不眠。这都是“神躁于中，形表于外”的缘故。所以《管子·七观》指出：“百体从心。”也就是说，人的形骸皆受心神的支配。

从病理上来看，神的盛衰是形体健康与否的重要标志，

人体是形神的统一体，形的病变可导致神的异常，神的改变也可影响形的生理功能变化。现代医学成果表明，人的许多身体疾病如癌症、高血压、偏头痛、哮喘、溃疡病等与心理精神因素有着密切的联系，因此，人们将上述疾病叫做“心身疾病”。再如喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等情感活动，本是人在日常生活中对机体内外环境的意识和情绪的反映，但若七情过极，就会影响形体的生理功能而导致疾病发生，如“怒伤肝”、“喜伤心”、“思伤脾”、“忧伤肺”、“恐伤肾”；甚至“怒则气上”、“喜则气缓”、“悲则气消”、“恐则气下”、“思则气结”，使脏腑功能受损，气血运行失常。所以《灵枢·天年篇》说：“失神者死，得神者生也。”

神既是一身之主宰，必然于全身皆有表现，但却突出地表现于目光。眼睛是心灵之窗，人的心理活动，往往于无意中流露于目光，所以眼睛是可以传神的。此外，言谈举止，应答反应，面部表情等等，也都表现了人的精神状态和情感变化。至于脏腑气血的机能状态，也是神的表现，可以从面色、声息、体态、脉象等方面表现出来，正所谓“色之有神”、“声之有神”、“脉贵有神”。

2. 无形则神无以生

东方养生学认为，神来源于先天之精，如《灵枢·本神篇》所说：“生之来谓之精，两精相搏谓之神。”但神又靠后天之精的滋养，所以《灵枢·平人绝谷篇》又说：“故神者，水谷之精气也。”气与神的关系也是密不可分的，气是生命的动力，气能生神，神能御气，正如《素问·六节脏

象论》所说：“天食人以五气，地食人以五味。五气入鼻，藏于心肺，上使五色修明……以养五脏气，气和而生，津液相成，神乃自生。”总而言之，神是形的产物，而形为神的物质基础。《荀子·天论》指出：“形具而神生，好恶喜怒哀乐藏焉。”朱丹溪也强调：“神不得形，不能自成。”张景岳则认为：“无神则形不活，无形则神无以生。”这些论述都说明了形是第一性的，而神是第二性的，离开了人的形体，也就不可能产生人的思维、心理活动。形与神的相辅相成，是生命存在及其发挥正常功能的重要保证。

从病理上看，形健则神旺，形衰则神惫，形体受损，则神亦必受到影响。《灵枢·本神篇》说：“肝气虚则恐，实则怒；心气虚则悲，实则笑不休。”《伤寒论》写道：“太阳病不解，热结膀胱，其人如狂”，“其人喜忘者，必有蓄血”。《景岳全书·郁证》指出：“凡气血一有不调便致病者，皆得之谓郁。”这些都充分说明了形体脏腑的某些疾患，可导致人体心理方面的病变，事实上，一个人身体有病可直接影响其情感、思维等心理活动。这就是东方养生学常讲的“因病而郁”。现实生活中我们也常见某些人因身有小病而整天心情忧郁，情绪低沉，结果导致更严重的病变。

3. 形神合养

由于神对整体功能起着主宰和调节的作用，因此，在养生方面精神的调养是最重要的。《素问·上古天真论》认为：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”恬者，内无所蓄；淡者，外无所逐；虚无者，虚极静笃，臻于自

然。就是说在思想上要保持内心清静安宁，不贪求妄想，就可精神健旺，预防疾病。《内经》还指出心主神明，为“君主之官”，“主明则下安，以此养生则寿，殁世不殆……主不明则十二官危，使道闭塞而不通，形乃大伤，以此养生则殃……”，这些论述，突出了心神在养生中的作用，由此提出“积精全神”延年益寿的主张。

另一方面，形健则神旺，所以《内经》在强调养神的同时，也十分重视养形的作用。如《素问·八正神明论》指出：“养神者，必知形之肥瘦，营卫气血之盛衰。”在如何“保形”的问题上，《内经》提出了一整套行之有效的方法，像慎起居、适劳逸、顺寒暑、食饮有节、导引等。明代名医张景岳，在养生方面还一反前人重视养神之论，提出养形之说，并认为“形即精血，精血即形”，故养形主要是养精血。他还进一步将形分为内外两种，“内形伤则中气为之消磨，外形伤则肢体为之偏废”，强调人生之首务当养其形，否则“其形既败，其命可知”，指出“善养生者，可不先养此形为神明之宅？善治病者，可不先养此形以为兴复之基乎”？明确提出了养生或者治病，都必须重视养形。

形神共养是东方养生学推崇的一种最高养生方法。《内经》明确提出了“形与神俱”的形神共养的观点，如《素问·上古天真论》说：“故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去”；并提出外避邪气以养形，内养真气以充神的形神合养的方法。东方养生学历史悠久，源远流长，具体的养生方法更是多种多样，但归纳起来，实际上不外乎“养神”与“养形”两种，即所谓“守神全形”和“保形全神”。无论是

“全神”，还是“全形”，都是通过形神合养，使神旺形安，然后达到尽终天年的目的。

法于阴阳

《素问·宝命全形论》指出：“人以天地之气生，四时之法成”。自然界的运动变化无疑会直接或间接地影响人体，所以司马迁说：“春生、夏长、秋收、冬藏，此天地之大径也，弗顺则无以为纲纪”。《内经》也提出应“提挈天地，把握阴阳”，就是说应该掌握、效法阴阳变化的规律，适应自然气候和外界环境的变化，根据这些变化来保养身体，才能健康长寿。“法于阴阳”在养生学上主要强调了“四季气候与养生相应”的思想，实质上是东方哲学“天人相应”观在养生学上的具体体现。

《素问·四气调神大论》写道：“春三月，此谓发陈。天地俱生，万物以荣。夜卧早起，广步于庭。被发缓形，以使志生……此春气之应，养生之道也。逆之则伤肝……夏三月，此谓蕃莠。天地气交，万物华实。夜卧早起，无厌于日。以使志无怒……此夏气之应，养长之道也。逆之则伤心……秋三月，此谓容平。天气以急，地气以明。早卧早起，与鸡俱兴。使志安宁，以缓秋刑。收敛神气……此秋气之应，养收之道也。逆之则伤肺……冬三月，此谓闭藏。水冰地坼，无扰乎阳。早卧晚起，必待日光。使志若伏若匿……此冬气之应，养藏之道也。逆之则伤肾……”这些论述比较全面地概括了春夏秋冬四季阴阳的消长、寒暑的变化、气候

的特点，而且指出了人类必须顺应上述变化来调整自己的精神、起居，使之与自然协调一致，达到心身健康的目的。

1. 顺应四时养神的要点

春季三个月，始于立春止于立夏。春天是万物生发的季节，春归大地，冰雪消融，阳气升发，万物复苏，大地一派生机。人体阳气也顺应自然，向上向外疏发，养神也应合于大自然的蓬勃生机。春应于肝，肝喜调达疏泄，恶于抑郁，因此，春季养神要注意保持心胸开阔，情绪乐观，不要烦恼生气。在风和日丽的春天，人们不要守舍不出，可以踏青问柳，游山戏水，观花赏景，陶冶情操，以使自己精神愉快，心情舒畅，与自然融为一体。

夏季三个月，始于立夏止于立秋。夏季是万物繁荣秀丽的季节，天阳下降，地热上蒸，天地阴阳之气上下交合，万物也开始结果了。夏季气候炎热，内应于心，阳气外发，伏阴在内。所以夏季养神应做到内心安静，神清气和，快乐欢畅，切忌发怒。正如《摄生消息论》所说：“更宜调息净心，常如冰雪在心，炎热亦于吾心少减，不可以热为热更生热矣。”为适应夏季炎热气候，宜注意消暑避夏。

秋季三个月，始于立秋止于立冬。秋天是万物成熟，果实累累的收获季节，时至秋令，天地间阳气日退，阴寒渐生，虽秋高气爽，但气候渐凉，秋风劲急，落叶纷纷，尤其是秋收过后，景物也逐渐处于萧条状态，易使人产生悲伤忧愁之感。秋应于肺，悲忧最易伤肺，因此养神要做到内心宁静，神志安宁，心情舒畅，不要悲伤忧思。古人便每登高赏

菊，观看红叶等，以悦情志。

冬季三个月，始于立冬止于立春。冬季是万物闭藏的季节，阴气盛极，阳气潜伏，草木凋零，昆虫蛰伏，大地冰封，气候寒冷，内应于肾。所以冬季养神应注意安静，含而不露，不要烦扰自身潜伏的阳气，尤其要避寒保暖以藏阳气，可以观赏雪景来怡情养性。

2. 顺应四季的起居调养

春季气候渐暖，人体各系统的活动加强，使各器官的负荷增加，于是中枢神经系统便会产生一种镇静、催眠作用，使身体困乏，即民间所说的“春困”。为适应这种变化，就应该晚睡早起，披散长发，舒展形体，漫步庭院。同时，春天气候多变，易寒易暖，要注意防风御寒，养阳敛阴，衣着方面“不可顿去棉衣……时备夹衣，遇暖易之，一重渐减一重，不可暴去”。民间有“春捂秋冻”的说法，确为经验之谈。春天又是极好锻炼身体的季节，春光明媚，空气清新，万紫千红，生气盎然，若是能“闻鸡起舞”，着实有利于人体吐故纳新，既怡情养性，又保精健体，春季锻炼可谓一举两得。

夏季气候炎热，昼长夜短，可晚睡早起，适当午睡，以保存精力。夏季暑热偏胜，宜防暴晒，降室温，注意室内通风，谨防“中暑”，但又忌当风而眠，眠中风袭。如《摄生消息论》说，尤其是“老人当慎护，平居檐下、过廊、弄堂、破窗皆不可纳凉，此等所在虽凉，贼风中人最暴，惟宜虚堂净室，水亭木阴，洁净空敞之处，自然清凉”。此外，

衣着要选择色浅、宽大、透气散热性好的衣料，暑天出汗多，要勤洗澡，衣服要常洗常换。身体锻炼也不能放松，可选择在清晨或傍晚到公园、湖滨、林木下，项目以散步、慢跑、太极拳、气功、游泳等运动量不太大的为主。

秋季应“早卧早起，与鸡俱兴”。早睡以顺应阴精的收敛，早起以适应阳气的舒长。秋季气候特点是干燥，空气中湿度小，风力大，常易使人皮肤干裂，因此居室内应保持一定的湿度，并注意补充体内的水分，避免大汗淋漓以伤津液。秋季气温亦多变，早晚温差较大，应注意随时增减衣着。金秋季节，又是锻炼身体的大好时机。秋季锻炼，可以静功为主，如六字气诀功等，还可针对秋燥易伤肺的特点，用“叩齿”、“舌抵上腭”、“咽津”、“鼓呵”等方法来增强肺脏功能。自然还可适当配合动功锻炼，如五禽戏、八段锦、太极拳等。

冬季养生原则应是避寒就暖、敛阳护阴。起居方面，要“早卧晚起，必待日光”。正如《理虚元鉴》所说：“冬防寒，又防风”，所以室内温度应保持温暖，衣着方面应以温暖舒适为原则。此外冬季闭藏之时，更应固密心志，保精养神，所以东方养生学尤其重视在冬季节制房事。《遵生八笺》中指出：“冬三月六气十八候，皆正养脏之令，人当闭精塞神，以厚敛藏。”古人甚至还主张房事应“春一夏二秋一冬无”，充分说明节制房事、固护阴精以应冬令的重要性。冬季也应克服气候寒冷的困难，积极参加健身锻炼。冬季锻炼大体可分为室内（如导引、气功等）和室外（如长跑、滑雪等）两种，各人可根据自己的身体情况、运动习惯等来选择。