

儒释道论养生

李土生 著

宗教文化出版社



R 212
L 34

儒释道论养生

李土生 著

宗教文化出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

儒释道论养生/李土生著. —北京: 宗教文化出版社,
2002.9

ISBN 7-80123-443-X

I. 儒… II. 李… III. 养生 (中医) — 研究
IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 065456 号

儒释道论养生

李土生 著

出版发行: 宗教文化出版社

地 址: 北京市西城区后海北沿 44 号 (100009)

电 话: 64095215 64095210

责任编辑: 史原朋

封面设计: 翟树成

印 刷: 北京柯蓝博泰印务有限责任公司

版权专有 不得翻印

版本记录: 850×1168 毫米 32 开本 13 印张 326 千字
2002 年 9 月第 1 版 2002 年 9 月第 1 次印刷

印 数: 1—8000

书 号: ISBN 7-80123-443-X/K·103

定 价: 22.00 元



序 言

中国传统文化源远流长，博大精深，是中华民族赖以自立的精神支柱。弘扬传统文化与发展现代科技应该是中华民族自强不息的两个协同作用、并行不悖的动力。只要是有利于这两个动力的作为，无论是在哪个点上的贡献，都是值得称道的。

传统文化中的养生学的兴起，主要取决于自身所具有的“简、便、廉、验”的特色，即简单、方便、经济、实惠。养生学是以健身防病为其宗旨，而不是以治病为其特色。古代的僧道隐士们多修炼于远离尘嚣的深山古刹之中，由于医疗条件极差，所以他们必须把长生护生的重点放在健身防病上。恰恰是这一宗旨，极大符合了广大老百姓的切身利益。在此基础上，古代养生学得到了空前发展。时至今日面对国内医疗制度的改革和比较昂贵的医疗费用，人们开始重新注重养生防病，是完全可以理解的；重新研究和发展古代养生学而为现代人所用，这也是非常切合时宜的。

被尊为中医经典的《黄帝内经》就认为能治未病者为“上医”，即认为善于养生防病的医生是水平最高的医生。在这一思想指导下产生的养生学说，可以说是中华民族对人类的又一大贡献，其远大价值迟早会被全世



界人民所认可。

古人云：“礼失求诸野”，意思是说，传统文化在上层社会消失，但在民间仍可以寻求到。本书作者李土生先生出生于山野农家，自幼接受传统文化熏陶，天性淳朴刚健，治学勤奋刻苦，风雨磨练三十余年，终于集书、画、医、武于一身，在儒学、佛学、道学上均达到了一定的造诣。

一个人的精力和能力是有限的，生命也是有限的，能做点实事，贡献给国家，贡献给社会，贡献给后人，是不容易的。李土生先生能怀着对祖国传统文化的那份挚爱，发奋忘食，振笔疾书，在浩瀚的书海中，爬梳剔抉，广征博引，撰成这本 30 万字的专著，是很不容易的。

本书虽谓儒释道三家，实际上中国历代养生理论精华尽汇于此，无遮无碍，有本有源，不增不减，读者自可于弱水三千，各取瓢饮。俗话说：“金碗虽破金仍在”，本书所载录的许多内容就是先人们在养生方面留给我们后人的“黄金”。

吉文辉

2002年6月10日



目 录

| | |
|----------------------|---------|
| 序 言 | 吉文辉 (1) |
| 第一章 养生简说 | (1) |
| 一、什么是养生 | (1) |
| 二、养生的产生和作用 | (3) |
| 三、养生的基本特性 | (9) |
| 四、养生的几种主要类型 | (15) |
| 五、养生文献概述 | (34) |
| 第二章 儒家生命学说与养生 | (88) |
| 一、儒家的生死观与生命哲学 | (89) |
| 二、两汉神学和魏晋玄学与儒家养生 | (124) |
| 三、宋明理学与儒家养生 | (147) |
| 第三章 佛家生命学说与养生 | (170) |
| 一、佛教的生死观与生命哲学 | (172) |
| 二、佛教生命学说析论 | (187) |
| 三、禅学与禅修 | (193) |
| 四、参禅、静坐与佛家养生 | (214) |
| 第四章 道家生命学说与养生 | (243) |
| 一、道学的本质和道家的内涵 | (244) |



目 录

| | |
|----------------------------|--------------|
| 二、道家思想的渊源与创立····· | (252) |
| 三、道学的生死观与生命哲学····· | (265) |
| 四、道家生命学说的发展进程····· | (307) |
| 五、道家养生功法类编····· | (375) |
| 第五章 诸家养生学说的比较 ····· | (393) |
| 一、养生追求的理想境界的不同····· | (394) |
| 二、养生的目的与功效的不同····· | (396) |
| 三、处理性与命或心与性的关系的不同····· | (399) |
| 四、生命学说与养生理论的不同····· | (406) |
| 后 记····· | (408) |



第一章 养生简说

一、什么是养生

养生是扎根于中华大地古老而又长新的一种学说。各种养生都是通过调身、调息、调心等操作程序以修炼人身三元——精、气、神而达到强身健体、防病祛病、延年益寿、开发人体生命潜能为目的。中华养生产生于上古先民为抗御严酷的自然环境，调整体力、防治疾病的需要，其最初形式源于为人治病的巫师的巫舞。

养生是中华民族的瑰宝，它是中华民族传统文化的一个有机组成部分。养生理论及功法的发展和实践，植根于一定的宇宙

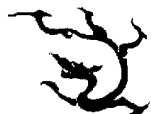




观、人生观、生命观及对人体的认识，积淀着中国传统思想文化发展的成果，同时又对传统思想文化各个方面及当时的社会实践产生着不可忽视的影响。在与传统文化的相互影响、相互激荡、相互融合的过程中，中华养生学说逐渐形成了道家养生、佛家养生、儒家养生以及医、武、兵等各种形态的养生修炼术，它运用意识，调节内气，使身体处于优化状态，达到强身健体的目的。

“养生”一词始见于道教书籍，最早出现在《庄子·内篇》上。所谓养，就是保养、培养、护养、的意思；所谓生，就是生命、生存、生长的意思。养生，就是根据生命发展的规律，以达到保养身体、健康精神、增进智慧、延长寿命的目的的科学理论和方法，讲的是锻炼内气的功夫。在诸家养生中，道教养生重视修炼，儒家养生重视颐养，佛教养生重视悟性，医学养生重视临床，民间养生重视实用，武术养生重视技击。

那么，养生学说中的“气”指的是什么呢？有人认为气是空气，是物质的精华或元素。养生就是吸收天然纯净的空气，吐故纳新。《管子》云：“凡物之精，比则为主，下生五谷，上为列星；流于民间，谓之鬼神；藏于胸中，谓之圣人，是故名气。”有人却认为气是人体内的气，是人的意识所能感知，在体内流动和作用的物质，是人的生理和心理现象。如《难经》云：“气者，人之根本也。”还有人认为气是一种复杂的现象，可分为元气（真气）、宗气、营气、卫气。气在腹腔和胸腔中孕育，以脾胃为运行枢纽，内行于里，外护于表。肺主呼气，肾主纳气。人体之气可以感触，有痛、痒、冷、暖、轻、重、滑、涩、掉、猗、热、浮、沉、坚、软等气感。以上分析都有一定的道理。笔者认为，养生中的“气”不是单纯的气，它是精、气、神的统称或简称。养生不光是炼气，而是炼精、气、神。通过调节精气神，使身体保持健康，发挥正常的和潜在的功能。



二、养生的产生和作用

养生是我们的先民在长期的生活实践中，认真地总结生命经验的结果。人们发现，只要在疲倦或烦恼时，安静地闭目养神，放松身体，调整气息，吐出二氧化碳，吸进新鲜氧气，就会感到舒服。这就是人通过本能而产生的静功。人们还发现，模仿动物的行为动态也是一种养生的功法。《庄子·刻意》中记载：“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，此导引之士，养形之人……，彭祖寿考者之所好也。”人们又发现，在寒冷之时或紧张工作之后，轻松地伸展肢体和手舞足蹈，可以调形、调神。《吕氏春秋·古乐》中记载：“昔阴康之始，阴多滞状而湛积，水道壅塞，不行其源，民气郁瘀而滞着，筋骨瑟索不达，故作舞以宣导之。”模仿动物或舞蹈，这便是原始的动功。

养生的产生，还与地理和气候有关。南方天气炎热，稍稍运动就会出汗，引起烦躁和疲劳。针对这种情况，南方人就学习龟、蛇等动物的养生方式，倡导“人的生命在于静养”的观念。俗语说：“心静自然凉”，凉快则清爽，人就感到舒服和惬意。因此，南方人发明了静养生，并且盛行静功。僧人慧能之所以能在





南方地区传播佛教的禅宗，就是因为禅定的特征是以静为主的练习修行方法，这一点颇适宜于南方人的身体与气候之间的现状，是有一定的社会基础和环境因素的。

北方地区则气候寒冷，身体容易因冷而僵硬，气血不通。针对这种情况，北方人从熊、虎等善动动物的动作中，发现并总结出“生命在于运动”的道理，从而发明了活动肢体躯干，打通体内气血的动功（即外功）。

中原地区，气候四季分明，时冷时热。中原人民便自然地受到南、北方人民的文化影响，结合中土的本地实际情况，发明了一种动静结合的练功方法。明清以来的太极拳源于中原民间，它正是一种典型的动静结合的养生功法。

由此可见，我国的养生，就如同文化现象一样是因地而异的。《礼记·王制》篇云：“凡居民材，必因天地寒暖燥湿，广谷大川异制，民生其间者异俗，刚柔、轻重、迟速异齐，五味异和，器械异制，衣服异宜。修起教，不易其俗；齐其政，不易其宜；中国戎夷五方之民皆有性也，不可推移。东方曰夷，被发文身，有不火食者矣。南方曰蛮，雕离交趾，有不火食者矣。西方曰戎，被发衣皮，有不粒食者矣。北方曰狄，衣羽毛穴居，有不粒食者矣。”古人认为，各个不同的地域，人们的发明和创造是不同的。《黄帝内经》就认为，砭石是东方民族的发明，毒药是西方民族的发明，灸焫是北方民族的发明，九针是南方民族的发明，而导引术则是中原民族的发明。为什么中原地区会产生“导引”呢？《黄帝内经·异法方宜论》说：“中央者，其地平以湿，大地所以生万物也众。其民食杂而不劳，故其病多痿厥寒热，其治宜导引按跷，故导引按跷者，亦中央出也。”

张荣明先生认为中国古代的养生学说大抵发源于南方，随后分别向西南、东南发展，最后又扩展到北方。理由是南方有蛇、



龟、猿，这些动物吞云吐雾，古人就模仿它们，萌发了养生。北方气候寒冷，人们需要以剧烈的运动驱寒，



便产生了刚健粗犷的“熊经”和“虎顾”。

养生从另一种角度去看，它也是中国古代哲学观念的发挥和应用。先哲认为，上天创造了人，天人一体，天人合一。人应当尊崇顺尚天道，效法自然。人只有象天地运行那样进行人体呼吸，才可以与天地同寿。俞琰撰著《周易参同契发挥》，把这一观念阐发得透彻淋漓：“古之修丹者，仰以观天文，俯以察地理，中以稽于人心，于是虚吾心，运吾神，回天关，转地轴，上应河汉之昭回。下应海潮之升降，天地虽大，造化虽妙，而其日月星辰之著明。五行八卦之环列，皆为吾辘入一身之中，或为吾之鼎器，或为吾之药物，或为吾之火候。反身而观，三才（日月星）皆备于我。盖未尝外吾身而求之他也。”

养生具有什么作用呢？笔者参阅了诸家的很多说法，综述起来，可纳为这几条：

（一）养生可以强身健体

养生的主要效应是防病治病。先哲们已有大量论述，《管子·内业篇》论述了由于练功精气气壮、气足神旺而产生的血脉通畅、神采焕发，身强体壮的效能：“精存气生，其外安荣。内藏以为泉原，浩然和平，以为气渊。渊之不涸，四体乃固；泉之不



竭，九窍遂通。”同样，《庄子》中对“肌肤若冰雪，倬约若处子”的“神人”的描写，如果除去寓言和幻想的成份，也可在养生有成的人身上找到原型。在《庄子·大宗师》中记载的“古之真人，其寝不梦，其觉无忧，其食不甘，其息深深。真人之息以踵，众人之息以喉。”则很少有虚幻描写的成分，可以说完全是一种对高级养生功效的记载。宋代的大儒朱熹在谈及自己养生的体会时说：“中年以后，气血精神能有几何？不是记故事时节。熹以目昏，不敢著力读书。闲中静坐，收敛身心，颇觉得力。”

临床医学能够证明，养生功法对神经衰弱、偏瘫、坐骨神经痛、面部神经痛、支气管炎、肺结核、胃病、腹泻、便秘、直肠脱垂、肝炎、高血压、冠心病、近视眼、咽炎、糖尿病、肥胖症等都有一定的疗效。

为什么养生功法有临床疗效呢？笔者认为：养生功法可以缓解肌肉紧张和神经兴奋，培益真气，疏通经络，调和血气。经络是沟通全身的通道，经络通则血气通。通则不痛，痛则不通。《灵枢·百病始生篇》云：“正气内存，邪不可干。”血气畅通，血中的吞噬细胞就可以顺利地到达病灶，战胜疾病。提高了免疫能力，生命力因此而旺盛。

养生功法还能在心理上帮助患者，稳定情绪，排除杂念和胡思乱想，减少忧虑和烦恼。养生学认为天人一理。为庄稼松土，土壤就可以很好地吸收空气、水分和阳光。人体一放松，就可消除疲劳，充分吸收氧气和营养食物，人就能够保持健康。

人生病的实质是内因外因、内能外能互相作用的结果，养生治病也是外因内因、外能内能相互作用的结果。在这两个作用中，外因外能是条件，起着引发作用，内因内能是根本，起着决定的作用。要想治好病，防止效果不稳定或者是效果衰减现象的出现，必须通过外因外能的诱发，把内因内能诱导调动起来。内



因内能在没有调动起来之前，是一种虚假的痊愈，病情必然会出现反复，只有把内因内能调动以后，病才是真好，真痊愈，疗效才会得到巩固。这就象一辆汽车在公路上抛了锚，人们用绳拉的办法发动它，当人们拉着它走，发动机还没有发动起来之前，汽车的走动是一种假走，人们一旦停止拉，它就会立即再抛锚歇气，走不动了。当人们把它的发动机拉得发动起来之后，汽车之走才是真走，才算解决了问题。养生治病也是这个道理。当医师给患者治疗后，还没有调动起内因内能之前，患者也会出现精神振奋病好了的景象，但这不是真好，而只是一种假好，此时如果中断了治疗，患者不久之后就会旧病复发，只有医师不断治疗，直至将其内因内能调动起来时，才是真好，才可避免效果衰减现象的出现。所以，治病必须抓住调动内因内能这个关键问题，才能创造出理想效果。

（二）养生可以开发智力

身体健康是开发智力的首要前提。没有健康的身体，就不能正常发挥智力。养生可以健身，健身可以提高记忆、观察、想象、思考、判断能力，以充沛的精力去认识世界、改造世界。

人们养生的过程，也就是调神、调形、调气的过程。人与外界环境协调，人体内部各机能协调，就有利于自控和记忆力提高，有利于适应外部条件，有利于降低能量消耗和调动脑细胞，有利于充分地发挥潜能，以超人的能力从事脑力劳动。人们在练习之后，都会感受到：烦恼的情绪抛到九霄云外，心胸坦荡，情操高雅，超凡脱俗，境界一新。表面上看，养生似乎耽误了时间，但是，“磨刀不误砍柴功”，善养生者的工作效率普遍要高于不善养生者。



(三) 养生可以激发人体潜能

人体是生物遗传的精华。在人体细胞当中，有先辈（父辈、祖父辈、曾祖父辈乃至同血缘的无数辈）才智的积淀。后辈人可以发挥潜在的才智。试想，既然人体的外貌（哪怕一粒痣、一块斑、一种肤色）都可以遗传，为什么人体的智力又不可以遗传呢？如果某人的父辈特别擅长逻辑思维，头脑灵活，那么，某人就应当具备这种潜在的智能。如果某人的父辈特别擅长书法、击剑等技能，那么，某人就应当具有父辈的这种潜在技能。当然，父辈的这种能力必须是在孩子出生以前就已存在，才可能遗传下来，孩子只要通过养生法的练习，就有可能激发出潜在的能力。有的孩子可以开发得出，有的则开发不出，这与遗传及练习得力与否都有关系。

我们的人类是由低等动物进化而来的，是几千几万年宇宙进化的精灵。人体本身是一个奇妙的宇宙，还有许多功能可以开发。人的嗅觉不如狗，眼力不如猫，但可以通过训练来提升自己各方面的能力，产生超乎常人的身体潜能。

天耳通——《性命圭旨全书》中说：“能闻十方之音如耳边音，能忆生前之事如眼前事，此是天耳通。”这种天耳通虽然有些玄乎，但耳力确实是通过训练提高的。坚持坐禅的僧人，其耳力超过其他人。盲人的耳力也超过明眼人，其原因就在于迫不得已地经常用耳，使得神经的敏感性加强。

天眼通——《性命圭旨全书》云：“正坐之间，霎时迷闷，混沌不分，少顷，心窍豁然大开，地理山河犹如掌上观纹，此是天眼通尔。”人们的视力可以提高，可以看到数百米之外的东西如咫尺之间。还有一种隔物透视的能力，透过皮肉看骨骼，透过纸张看包在里面的东西，这种能力在一般人看来颇似天方夜谭的



故事，但是，从古到今不乏“隔物透视”的报道和记载，值得人们去探索和讨论。

天门开——《道德经》云：“天门开阖，能为唯乎？”《庄子·天运篇》云：“其心以为不然者，天门弗开矣。”许多养生师说，天门开就是丹田之气飘飘然，灵魂出窍，冲开头顶的百会穴。新生儿出世时，头颅顶部有一菱形的前凶，后部有一三角形的后凶。后凶在出生不久即封闭，前凶在生后一年半左右封闭。养生师欲想以气冲



开凶门，这是一种意念方法，并不是要在头顶打开一个口子。意念凶门，有利于血液上下循环，增强大脑功能。

人体潜能是对常人而言的，它指的是超出正常人所具备的常规功能。人体潜能所表现出来的很多现象是无法用现有的科学理论来解释和说明，无法用现有的科学仪器进行测试和鉴定的人体现象。由于人体本能生理的差异以及其他种种原因，人体潜在每个人身上激发程度和表现形式也有差别，也不可能一个人具备各种功能。

三、养生的基本特性

科学的任务是揭示宇宙、大自然和人类自身的奥秘，使人类能够顺应客观规律，驾驭世界和社会发展的进程，创造天人关系



的和谐，增进人类精神文明和物质文明，促进人类的幸福生活。故而“天人之际”的奥秘乃是科学探索永恒的主题，中华传统的“天人关系”的学说是涵摄了一切科学的大系统工程，它的理论与实践凝聚到一点就是中华传统养生学。

中华传统养生学的基本目标是通过德智体的自我修习锻炼，达到心灵净化，气血通和，养生开慧，用传统文化的语言表达叫做“性命双修”。而其最高层次是达到人与自然高度和谐的统一，相互融流与开放，进行物质、能量、信息的交流，这就叫“天人合一”。中华养生来源于实践而又经受了实践的考验。我们的祖先具有非凡的整体思维和灵感思维，渐是因为他们在没有科学工具的古代，通过养生锻炼把人体的潜能发挥到了极致，运用自身的器官在实践中探索客观世界，特别是充分激发大脑的潜能，将实践积累的素材反复论证和检验，加攻和提炼成包揽宇宙万物的系统理性认识，又反过来指导实践。从而创造出灿烂的养生科学文化。

中华传统养生学中“天人合一”的理论，是古代中国天人关系的重要内容之一。天与人有同一性，天人之间可以沟通，天人关系不可分割。早在战国时期，儒家的子思和孟子就宣扬性天相通，这是最初的天人合一的观念。《中庸》记载了子思的观点：“天命谓之性”，上天赋予人以性，人们通过至诚以通天，达到天人合一的境界。《孟子》的观点是：诚是天之道，思诚是人之道，性天相通是子思和孟子宣扬的人生理想，它成为天人合一理论的一块基石。到了西汉时期，董仲舒提出人副天数，即人的一切都是按照天的模式创造的。天有阴阳，人有贫富。天有四时五行，人有四肢五脏。董仲舒还认为，天地有上下之分，人间也有尊卑之别。宋代的理学认为，要达到天人合一，必须尽人谋。张载《正蒙·诚明》云：“天能为性，人谋为能。大人尽性，不以天能