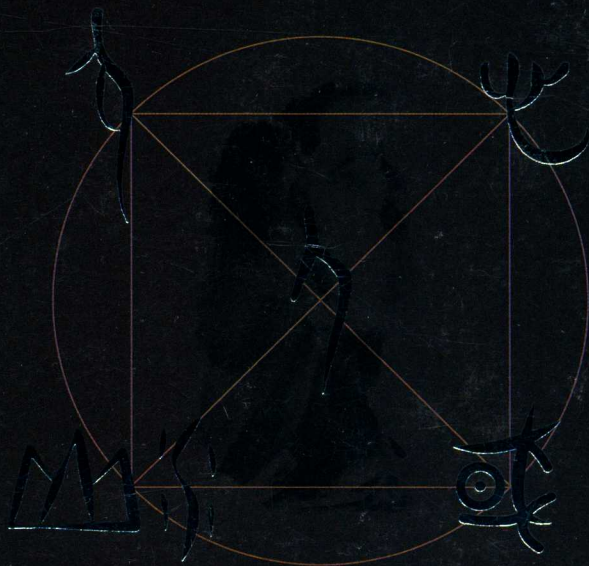




燕国材 主编



中国应用心理学思想史研究丛书

汪凤炎 著

中国 养生心理学 思想史

用今天的眼光看，中国传统心理养生思想的最
大贡献是孕育了一个兼顾生理—心理—自然—
社会四因素的整体养生模式。

上海教育出版社

教育部人文社会科学重点研究基地2012年度重大项目

“中华民族文化的基本精神研究”（项目批准号：12JJD880012）阶段成果

“十二五”国家重点图书出版规划项目

上海文化发展基金会图书出版专项基金资助项目

燕国材 主编

汪凤炎 著

上海
教育
出版
社

图书在版编目(CIP)数据

中国养生心理学思想史/汪凤炎著.-上海:上海教育出版社,2015.12

(中国应用心理学思想史研究丛书/燕国材主编)

ISBN 978-7-5444-6630-1

I. ①中… II. ①汪… III. ①养生(中医)-医学心理学-思想史-中国 IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第299569号

责任编辑 谢冬华

助理编辑 王佳悦

特约编辑 杨宝林

书籍设计 陆 弦

中国应用心理学思想史研究丛书

燕国材 主编

中国养生心理学思想史

Zhongguo Yangsheng Xinlixue Sixiangshi

汪凤炎 著

出 版 上海世纪出版股份有限公司

上 海 教 育 出 版 社

易文网 www.ewen.co

地 址 上海永福路123号

邮 编 200031

发 行 上海世纪出版股份有限公司发行中心

印 刷 上海盛通时代印刷有限公司

开 本 700×1000 1/16 印张 44 插页 5 字数 741,000

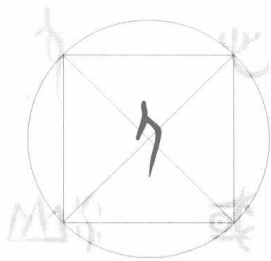
版 次 2015年12月第1版

印 次 2015年12月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5444-6630-1/B·0105

定 价 108.00元

(如发现质量问题,读者可向工厂调换)



世界古代文化有四大策源地,即古代的中国、印度、阿拉伯与希腊。前三者都在东方,只有希腊位于西方。仅从这一点来看,东方古代文化对世界古代文化的贡献,是可以且应当大书而特书的。

现仅就中国而言,她有着五千多年的悠久历史,诸子百家,源远流长;经史子集,汗牛充栋。其灿烂辉煌的文化,包括心理学思想在内,不只是震撼着古代,而且辉映于后世。仅以心理学思想来说,在近代英国思想家洛克提出“白板说”的两千多年前,我国古代思想家、教育家墨子就提出了“素丝说”;又在现代美国心理学家桑代克提出所谓练习律的两千多年前,我国古代伟大的思想家、教育家孔子就提出了“学而时习之”的命题。

桑代克的练习律是根据猫踏杠杆的实验而作出的结论,“学而时习之”的命题则是孔子根据自己讲学、治学以及学生学习的经验概括出来的。我们对这两人根据不同事实而归纳出来的结论,都抱着十分尊重的态度。但令人费解的是,有某些学者却只是一味地吹捧桑代克提出的练习律,而对孔子概括的“学而时习之”的命题却不屑一顾,这不是有“大长他人志气,徒灭自己威风”之嫌么?

中国古代的心理学思想也确实丰富多彩。就以现代心理学的纲目来看,不只是有着丰富的理论心理学思想、基础心理学思想,而且还拥有多种多样的应用心理学思想,如认知心理、意向心理、心理状态、性习心理、教育心理、学习心理、管理心理等。如我国古代的《易经》中提出的“一阴一阳谓之道”的阴阳律,就应是一条“放之四海而皆准”的真理。有学者曾提出,中国多种多样的文化都可以且应当归结于一个源,这就是《易经》,而且我以为,世界文化也可以且应当归结到《易经》这个唯一的根源上。这不是我个人的观点,而是我从德国哲学家莱布尼茨那里学习得来的。

正是从这个观点出发,我以为,作为炎黄子孙,我们固然要研究西方心理学

史,但更应当尽心尽力地研究中国心理学史。不仅要研究中国古代心理学思想史,还应当研究中国的近现代心理学史。基于这种认识与想法,我主持编写了“中国应用心理学思想史研究丛书”,并撰写了其中的《中国教育心理学思想史》一书。

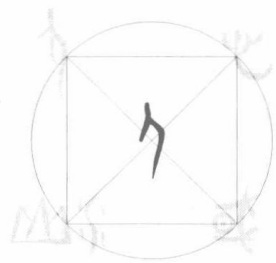
我从对中国心理学史的学习中体会到,现代西方心理学史中包括的大纲细目,在中国古代心理学史中都可以找出其相应项。拿西方心理学史中的心理测验这个似乎为其所独有的项目来说,其实早在两千多年前的先秦时期,我国就有了较为完备的测验心理思想及其测验项目。这在魏晋南北朝时期更是得到了颇为充分的发展。当时有不少学者倡导才性研究,并出现了“才性同异”的四种派别。特别是大学者刘劭出版的《人物志》一书,对当时的才性研究及其成果作出了系统的归纳与总结。

丛书的几位作者都曾是我的弟子。他们从我这儿不一定学习到了什么东西,但他们研究中国心理学史的兴趣与恒心,肯定是从我的治学态度中得来的。仅有此一点,我自会感到满足与自豪。荀子曾说:“青出于蓝而胜于蓝,冰水为之而寒于水。”诚不诬也。

丛书收录的几部著作,虽不能算成熟之作,但各位作者的点滴心得体会,对读者肯定是能够有所启发的。我愿与各位作者以及广大读者一起,共同为繁荣中国心理学史研究这块园地作出应有的努力!

燕国材

2015年9月18日



本书系燕国材教授主编的“中国应用心理学思想史研究丛书”中的一本，定名为《中国养生心理学思想史》。

中国心理养生思想尤其是传统心理养生思想深邃如海。我立志对其做一番研究，其机缘可追溯至1993年下半年。当年，作为江西师范大学教育系^①基础心理学专业一名刚入学不久的硕士研究生，我站在中国心理学史这一心理学史分支学科的面前，充满了好奇，却不知从何处推门而入，于是从教育系资料室借来一套由燕国材教授主编的四卷本《中国心理学史资料选编》（人民教育出版社出版）放在床头书架上，准备随时翻阅。一日偶尔阅读第二卷中有关《吕氏春秋》的资料选编，发现《吕氏春秋》一书中论述心理养生的资料没有被收录。我在读“大四”时碰巧读过《吕氏春秋》一书，对其中的心理养生言论记忆犹新。于是，我又赶紧从江西师范大学图书馆借来《吕氏春秋》原著细细重读，果然不乏心理养生言论。我将此“发现”告诉导师杨鑫辉教授，他肯定了我的见解，并鼓励我尝试将《吕氏春秋》中的养生心理学思想做一番研究，这便成就了我的《试论〈吕氏春秋〉的养生心理学思想》^②一文，当然也进一步激发了我的研究兴趣。徜徉于中国古代丰富的养生心理学思想之林，古人心理养生之“精灵”日夜萦绕于我的思绪与梦中，于是决定将此作为我硕士毕业论文研究的领域。但当时由

① 1996年撤系建立教育科学学院，2003年改名为江西师范大学教育学院。江西师范大学于2007年4月12日印发校发[2007]23号文件，决定以江西师范大学原教育学院心理学科为基础，组建心理学院，这是中国大陆300余所拥有心理学的教学单位中，继北京师范大学（2002）、西南大学（2004）、华中师范大学（2005）、山东师范大学（2006）之后第五个成立心理学院的学校。

② 汪凤炎. 试论《吕氏春秋》的养生心理学思想[J]. 心理学探新, 1995(2).

中国养生心理学思想史

于我的知识有限,对中国传统文化知之甚少,独立科研能力也有待进一步提高,那些可爱的“精灵”虽感觉近在咫尺,却又遥不可及,无从下手。经与导师协商,遂决定溯流求源,将“中国先秦时期的养生心理学思想研究”定为硕士毕业论文的题目,最后我也以此文于1996年5月顺利通过硕士毕业论文的答辩。再后来,杨鑫辉教授调入南京师范大学教育科学学院基础心理学专业带博士生,我也有幸于1996年考入南京师范大学教育科学学院,成为他的首届(也是国内首届)中国心理学史研究方向的博士生,自此便有机会继续深入研究中国传统养生心理学思想。随着对中国传统文化体悟的深入,经过三年的刻苦努力,在导师等人的细心指导下,我终以《中国古代养生心理学思想研究》一文于1999年5月顺利通过了博士学位论文的答辩。1999年8月1日,我进入南京师范大学教育科学学院工作后不久,恰逢学校开展“南京师范大学《青年学者文丛》”项目的申报工作,我就以博士学位论文为基础进行项目申报,后幸运地申报成功。经过对博士学位论文的修改与补充,将书名改作《中国传统心理养生之道》,于2000年12月由南京师范大学出版社资助出版。承蒙学术界同仁的厚爱与赏识,该书于2001年12月获1999—2000年度江苏省哲学社会科学优秀成果奖三等奖。

大概在2008年12月下旬,我突然接到燕国材教授通过电子邮件发给我的的一封信,邀请我为其主编的“中国应用心理学思想史研究丛书”撰写一部《中国养生心理学思想史》,我觉得这既是一件好事,又是一个艰巨的任务。说它是好事,是因为几年来我一直想对《中国传统心理养生之道》进行修订,毕竟该书自2000年12月出版至2008年时已有8年,在这8年的岁月里,我对其中一些主题的研究又有了新收获,刚好可以利用这次燕教授提供的机会将它们做一番整理;说它是艰巨的任务,是因为这些年来我的教学与科研工作量一直很重,担心在规定的时间内难以完成。鉴于“贵生精神”是中华民族文化的基本精神之一,也是中华民族的优良传统,具有重大的理论价值与现实意义,自2008年12月以来,我继续开展对中国养生心理学思想史的研究,并以此申报教育部人文社会科学重点研究基地2012年度重大项目并成功立项(项目名称:中华民族文化的基本精神研究;项目批准号:12JJD880012)。这样,本书的研究内容就又属于“中华民族文化的基本精神研究”的有机组成部分。自2008年以来,又经过7年多断断续续的研究与撰写,最终形成《中国养生心理学思想史》一书。该



书在《中国传统心理养生之道》(字数 26.7 万)的基础上作了很大幅度的修改与补充,仅新增的内容就在 40 万字以上。

现借出版该书之机,我要再次诚挚地感谢我的导师杨鑫辉先生和鲁洁先生,两位先生传授给我的为学之法和做人之道,让我受益终身!与此同时,再次诚挚感谢台湾大学心理学系的杨国枢先生和香港大学心理学系的杨中芳先生,当年杨国枢和杨中芳先生不辞辛苦,曾在中国大陆主办并主讲过多期“社会心理学高级研讨班”,我有幸参加了其中完整一轮的培训,从中不但获得丰富的社会心理学领域的知识,受到较扎实、系统的社会心理学方法训练和思维训练,更重要的是,我切实体会到文化因素是如何影响人的心理与行为的,深刻认识到研究中国传统心理学思想的重要性以及一个学人应具备为学术而奋斗与奉献的精神,并使我养成了较好的科研心态与科研视角。当年正是在杨国枢和杨中芳两位先生的支持下,《中国古代养生心理学思想研究》获得“华人本土心理学研究奖励金委员会”提供的资助,它肯定了我的研究的学术价值!与此同时,也要再次诚挚地感谢上海师范大学的燕国材先生,北京师范大学的朱小蔓教授,南京师范大学心理学院、教育科学学院和道德教育研究所的领导与诸位老师对我的一贯支持与帮助!本书在撰写过程中参考和引用了许多专家和学者的论文与论著,这在脚注与主要参考文献中都予以列出,在此谨向他们的辛勤劳动表示衷心的感谢!在撰写此书的过程中,也恰是犬子展现其童心与童趣的黄金时期,这给我带来了许多人生的乐趣,由此也要感谢我的爱人郑红博士对我的一贯理解与支持。此外,我指导的南京师范大学基础心理学专业硕士研究生蒋东平、王杰、董苏云、唐宇和徐胜等人帮我对书稿进行了认真校对,省去了我很多查找文献与校对的功夫,在此也向这些同学表示诚挚的谢意!最后,本书的写作获得教育部人文社会科学重点研究基地 2012 年度重大项目“中华民族文化的基本精神研究”的资助;又承蒙上海教育出版社的鼎力支持,本书才得以顺利出版,在这之中,上海教育出版社的陈人雄和谢冬华两位付出了大量心血。在此谨向所有关心和帮助过我的老师、朋友和亲人致以衷心的感谢!愿所有关心和帮助过我的老师、朋友和亲人:福如东海,寿比南山!

许多人在自己身心健康时,多对健康的身心不甚珍惜,等到病痛来时,方知健康的重要性。1998 年冬季,我在撰写《中国古代养生心理学思想研究》的过程中曾偶患小疾,心有小悟。自此至今,时间如白驹过隙,转眼间,我早已过不





惑之年,对先前的小悟更有真切的体验。我以为:形是神“基”,神是形“用”;形固则神有本,神健则形有主。形神共养,相依并进;论先后,以养形为先;论轻重,以养神为重。保养身体的要诀在于“远离祸害”和“适度运动”,保养精神、心理的关键在于通过“修德”和“节情寡欲”来达到“以静养心”;品德高尚、动静自然乃是康健之路,品德低劣、动静失调便是疾病之源。身体康健且心情愉快,乃是人生真幸福。至于养生之法,大要不过修道德、节情欲、神一好、适运动、善用脑,调饮食、慎起居、避祸害、顺四时、常养气而已。能常照此行,则诸病少生,多可尽天年。诚然,此言仅是就如何正确养生而说的。人活在世上,既要爱惜生命,又不可苟且偷生。正如颜之推所说:“夫生不可不惜,不可苟惜。涉险畏之途,干祸难之事,贪欲以伤生,谗慝而致死,此君子之所惜哉。行诚孝而见贼,履仁义而得罪,丧身以全家,泯躯而济国,君子不咎也。”^①林则徐也说:“苟利国家生死以,岂因祸福避趋之。”在此,谨将此书献给珍惜生命和热爱幸福生活的人们!

汪凤炎

2015年7月25日

于南京的日新斋

^① 王利器. 颜氏家训集解(增补本)[M]. 北京: 中华书局, 1993: 362.



第一章 关于中国心理养生思想的三个问题

第一节 为什么要研究中国心理养生思想	_3
一、促进中国特色心理卫生学或健康心理学的建设	_5
二、为今人养生提供有借鉴意义的心理养生观以及养生原则和方法	_8
三、促进中国心理学史和中国文化心理学自身的发展	_12
四、弘扬祖国优秀养生文化遗产,充实世界心理卫生思想	_15
第二节 三个核心概念的厘定	_21
一、什么是养生	_21
二、什么是心理养生思想	_26
三、中国心理养生思想的含义	_28
第三节 怎样研究中国心理养生思想	_35
一、基本研究原则	_35
二、具体研究方法	_42

第二章 中国养生与心理养生思想的诞生及演化轨迹

第一节 多因素互动:中国养生与心理养生思想诞生的历史背景	_61
一、中国人重养生	_61
二、养生重养心与调神	_76
第二节 多源头性:中国养生与心理养生思想的起源	_89
一、中国养生活动的起源	_90
二、处于起源期的中国心理养生思想	_99

第三节 中国心理养生思想的演化轨迹	_102
一、先秦时期的心理养生思想	_103
二、秦汉至唐代的心理养生思想	_105
三、五代至明清时期的心理养生思想	_116
四、中国近现代的心理养生思想	_120

第三章 道法自然：先秦道家的心理养生思想

第一节 《老子》的心理养生思想	_129
一、《老子》的心理养生观	_130
二、《老子》的心理养生原则	_136
三、《老子》的心理养生方法	_137
第二节 文子与宋尹学派的心理养生思想	_146
一、文子的心理养生思想	_146
二、宋尹学派的心理养生思想	_150
第三节 《庄子》的心理养生思想	_154
一、《庄子》的心理养生观	_155
二、《庄子》的心理养生原则	_160
三、《庄子》的心理养生方法	_161
第四节 对先秦道家心理养生思想的评价	_166
一、主张效法自然以养生	_166
二、生理—心理—自然—社会的整体养生模式	_166
三、从形神兼顾偏向重调神轻养形	_167
四、重自然因素轻社会因素	_168
五、将养生放在首要位置	_168
六、心理养生方法可用作治国安邦之道	_168
七、对同时期养生思想家和后世养生思想家影响巨大	_169

第四章 修德养心：先秦儒家的心理养生思想

第一节 孔子的心理养生思想	_173
一、孔子的心理养生观	_174



二、孔子的心理养生原则	_177
三、孔子的心理养生方法	_178
第二节 孟子的心理养生思想	_183
一、孟子的心理养生观	_183
二、孟子的心理养生原则	_184
三、孟子的心理养生方法	_185
第三节 荀子的心理养生思想	_187
一、荀子的心理养生观	_188
二、荀子的心理养生原则	_188
三、荀子的心理养生方法	_189
第四节 《礼记》的心理养生思想	_192
一、《礼记》的心理养生观	_193
二、《礼记》的心理养生原则	_194
三、《礼记》的心理养生方法	_195
第五节 对先秦儒家心理养生思想的评价	_196
一、注重修德养心	_196
二、提出具有儒家特色的心理养生方法	_196
三、既重养生又不偷生	_197
四、心理养生方法具有养生和治国的双重功效	_198
五、心理养生思想受到先秦道家的影响	_198
六、探讨心理养生思想的视角不甚开阔	_200

第五章 博采众长且杂而不混：先秦杂家的心理养生思想

第一节 先秦杂家的心理养生观	_205
一、动静结合的养形调神观	_205
二、去害知本的养形调神观	_207
三、形神共养观	_208
四、必法天地的养形调神观	_208
第二节 先秦杂家的心理养生原则与方法	_209
一、先秦杂家的心理养生原则	_209
二、先秦杂家的心理养生方法	_213



中国养生心理学思想史

第三节 对先秦杂家心理养生思想的评价	_217
一、既博采众长又杂而不混	_218
二、既有融通又有创见	_219
三、对后世影响巨大	_220

第六章 整体养生：先秦医家的心理养生思想

第一节 先秦医家的心理养生观	_225
一、以情胜情的养神观	_225
二、五脏相音说	_233
三、形神兼顾的共养观	_235
四、顺应自然的养形调神观	_236
五、动静结合的养神观	_239
第二节 先秦医家的心理养生原则与方法	_240
一、先秦医家的心理养生原则	_240
二、先秦医家的心理养生方法	_244
第三节 对先秦医家心理养生思想的评价	_249
一、主张整体养生	_249
二、提出以情胜情的养神观	_250
三、继承发展了先秦道家的心理养生之道	_251
四、将养生、治病与治国融为一体	_251
五、尚存在局限性	_252

第七章 法天顺情：秦汉至唐代道家的心理养生思想

第一节 《淮南子》的心理养生思想	_255
一、《淮南子》的心理养生观	_255
二、《淮南子》的心理养生原则	_259
三、《淮南子》的心理养生方法	_260
第二节 魏晋玄学家的心理养生思想	_262
一、嵇康的心理养生思想	_263
二、其他玄学家的心理养生思想	_268



第三节 《刘子新论》的心理养生思想	_272
一、《刘子新论》的心理养生观	_273
二、《刘子新论》的心理养生原则	_275
三、《刘子新论》的心理养生方法	_276
第四节 对秦汉至唐代道家心理养生思想的评价	_277
一、主张法天顺情以养生	_277
二、在四方面有所创新和发展	_277
三、嵇康的心理养生思想与实践存在极大反差	_278
四、心理养生思想中的合理内核应肯定	_279
 第八章 众术合修：早期道教的心理养生思想	
第一节 《太平经》的心理养生思想	_283
一、《太平经》的心理养生观	_283
二、《太平经》的心理养生原则	_284
三、《太平经》的心理养生方法	_285
第二节 葛洪的心理养生思想	_287
一、葛洪的心理养生观	_287
二、葛洪的心理养生原则	_289
三、葛洪的心理养生方法	_291
第三节 陶弘景的心理养生思想	_296
一、陶弘景的心理养生观	_297
二、陶弘景的心理养生原则	_299
三、陶弘景的心理养生方法	_300
第四节 胡愔的心理养生思想	_305
一、胡愔心理养生思想的核心观点	_307
二、对胡愔心理养生思想的评价	_317
第五节 对早期道教心理养生思想的评价	_320
一、主张众术合修	_321
二、主张形神双修,突出养形的主导地位	_321
三、体现道、儒、佛、医相融合的特色	_322
四、发展了先秦以来道家的心理养生思想	_324



中国养生心理学思想史

五、将养生与治国融为一体	_327
六、具有一定的合理内核	_327

第九章 修德养神：秦汉至唐代儒家的心理养生思想

第一节 董仲舒的心理养生思想	_333
一、董仲舒的心理养生观	_333
二、董仲舒的心理养生原则	_336
三、董仲舒的心理养生方法	_337
第二节 秦汉至唐代其他儒家的心理养生思想	_340
一、秦汉至唐代其他儒家的心理养生观	_341
二、秦汉至唐代其他儒家的心理养生原则	_342
三、秦汉至唐代其他儒家的心理养生方法	_342
第三节 对秦汉至唐代儒家心理养生思想的评价	_345
一、主张修德养神	_345
二、继承和发展了先秦儒家的心理养生思想	_345
三、注意吸收道家心理养生思想精义但也染有其糟粕	_346
四、既重养生也不贪生怕死	_347

第十章 养心为本：禅宗的心理养生思想

第一节 禅宗基本教义与养生	_352
一、“心即佛”、“自性若悟，众生是佛”与养生	_352
二、“人性本清净”与养生	_354
三、“定慧一体”与养生	_355
第二节 禅宗修行法与养生	_358
一、“无相三归依戒”与养生	_358
二、“祖师禅”与养生	_359
三、“摩诃般若波罗蜜法”与养生	_361
四、“奉行十善”与养生	_362
五、“自性自度”与养生	_363
六、“自性五分法身香”与养生	_364

第三节 对禅宗心理养生思想的评价	_365
一、禅宗心理养生思想是以养心为本	_365
二、禅宗心理养生思想深受先秦以来道、儒两家思想的影响	_365
三、深远影响五代至明清时期道、儒两家的心理养生学思想	_366
四、禅宗的心理养生学思想瑕瑜互见	_367

第十一章 整体养生：秦汉至唐代医家的心理养生思想

第一节 华佗的心理养生思想	_371
一、华佗的心理养生观	_372
二、五禽戏：一套有特色的心理养生方法	_372
第二节 《诸病源候论》的心理养生思想	_375
一、《诸病源候论》的心理养生观	_375
二、《诸病源候论》的心理养生原则	_377
三、《诸病源候论》的心理养生方法	_378
第三节 孙思邈的心理养生思想	_382
一、孙思邈的心理养生观	_382
二、孙思邈的心理养生原则	_384
三、孙思邈的心理养生方法	_385
第四节 对秦汉至唐代医家的心理养生思想的评价	_393
一、主张整体养生	_393
二、博采众长以融通百家	_393
三、将治国与养生融为一体	_394

第十二章 修德养心：五代至明清时期儒家的心理养生思想

第一节 《寿亲养老新书》的心理养生思想	_399
一、《寿亲养老新书》的心理养生观	_400
二、《寿亲养老新书》的心理养生原则	_401
三、《寿亲养老新书》的心理养生方法	_403
第二节 五代至明清时期其他儒家的心理养生思想	_412
一、五代至明清时期其他儒家的心理养生观	_412

二、五代至明清时期其他儒家的心理养生原则	_421
三、五代至明清时期其他儒家的心理养生方法	_423
第三节 对五代至明清时期儒家心理养生思想的评价	_437
一、五代至明清时期儒家心理养生思想有独到之处	_437
二、体现了融会道、佛、医诸家思想的特色	_438
三、论述心理养生方法多,探讨心理养生观少	_439

第十三章 性命双修：全真教的心理养生思想

第一节 王重阳的心理养生思想	_444
一、王重阳的心理养生观	_444
二、王重阳的心理养生原则	_448
三、王重阳的心理养生方法	_449
第二节 全真教众弟子的心理养生思想	_452
一、全真教众弟子的心理养生观	_452
二、全真教众弟子的心理养生原则	_457
三、全真教众弟子的心理养生方法	_458
第三节 对全真教心理养生思想的评价	_463
一、全真教心理养生思想具有独到之处	_463
二、要批判吸收全真教的心理养生思想	_464

第十四章 整体养生：五代至明清时期医家的心理养生思想

第一节 金元四大医家的心理养生思想	_467
一、金元四大医家的心理养生观	_468
二、金元四大医家的心理养生原则	_476
三、金元四大医家的心理养生方法	_477
第二节 万全的心理养生思想	_482
一、万全的心理养生观	_482
二、万全的心理养生原则	_483
三、万全的心理养生方法	_484
第三节 龚廷贤的心理养生思想	_488