

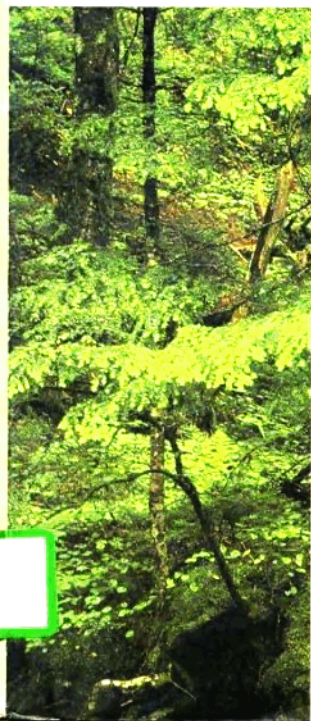
中国智慧集萃丛书
ZHONGGUOZHIIHUI JICUI
CONGSHU

主编 冯天瑜

养生荟要

黄长义 编著

湖北教育出版社



《中国智慧集萃丛书》总序

冯天瑜

时代的步履正雄健地逼近 21 世纪门槛。现代文明如日东升，展示出辉煌灿烂的前景，同时又面临着超乎往昔的复杂而尖锐的挑战。

站在现代文明的巨厦之上，昔时的文明成就似乎相形见绌，正所谓“会当凌绝顶，一览众山小。”昔时曾经遭遇过的困境与今日面临的问题相比，似乎也是小巫见大巫。

然而，立足现代高处的人们不要忘却，文明史是一个渐进的积淀过程，任何一项新成就，无不依凭过往奠定的底蕴；今人实现对往昔的超越，正是踏着往昔这块起跳板。因此，锐意进取的人类，力图克服现实困境的人类，需要回首往昔，神交古人，听取历史这位导师的谆谆教诲。

两千多年前的孟夫子深悉此中奥秘，他告诫弟子说：

一乡之善士斯友一乡之善士，一国之善士斯友一国之善士，天下之善士斯友天下之善士。以友天下之善士为未足，又尚论古之人。颂其诗，读其书，不知其人，可乎？是以

论其世也。是尚友也。^①

这番话的要旨，在劝导人们不仅要向当代优秀人物学习，还要追溯历史，与古人交友。而与古人交友，又必须知人论世，从了解古人所处的时代入手。这种依托历史积淀的学习方法，为我们提供了一种求贤获智的高妙境界。

中国的古圣先贤为我们留下极其丰富的智慧，从立身做人的德行准则，到处世创业的韬略谋划；从莘莘学子的学规学训，到官吏奉守的箴言；从人生哲理到家训家规，古人无不极深研几，富于创意，只要我们含英咀华，“口咏其言，心惟其义”^②，不难有所收获。当然，今人向古人求取智慧，一要谦逊，“虚心而往”，方能“实腹而归”；二要创造，不能满足于做“立地书橱”，一味记诵，成为“古人奴隶”，而应当对古代文本加以现代人的创造性诠释，所谓“学贵心悟”^③，“师其意，不泥其迹”^④，这才是“神交古人”的精义所在。

值得一提的是，中国古人的智慧，不仅是中国人的财富，而且也为域外所借重。君不见，《易经》成为德人莱布尼茨创立二进制数学的启示；《老子》的“有生于无”哲言提供西方建筑大师的灵感源泉；《三国演义》是日本企业家从事商战的指针；美军将领在海湾战争中星夜披阅《孙子兵法》，“声东击西”是其赢得胜算的主要策略……。外人研习中国智慧，并取得现实成绩，确乎使国人闻之而怦然心动——难道我们不当以加倍的热情继承和发扬中国智慧，在现代国际竞争中创造全新的业绩吗！

① 《孟子·万章下》。

② 韩愈：《上襄阳于相公书》。

③ 张载：《经学理窟·学大原下篇》。

④ 戚继光：《纪效新书·束伍篇》。

中国素以典籍丰富著称于世，我们站在《古今图书集成》、《四库全书》面前，每每震其浩博，而曾经如游龙飞凤般生动展开在历史过程中，植根于庶民百姓，升华于士子精英间的“中国智慧”，大都记录在籍。唯其因为这些典籍“浩如烟海”，而显示出“中国智慧”的丰饶；又因为这些典籍“浩如烟海”而令今人“望洋兴叹”。为了给学习者提供便利，减免“亡羊歧路”的迷茫，我们从“中国智慧”涉及到的各个侧面，分别纂集精要论说，组成《中国智慧集萃》书系，意在取增用弘，使读者手持一卷，卷诵夏弦，即可获得中国智慧某一方面的大要。当然，若想沿着“中国智慧”升堂入室，则需要从知行两方面潜心努力，所谓“学道当如穿井，井愈深，土愈难出，非坚其心正其行，岂得见泉源也。”^①

编者愿与读者诸君共同穿井探源，弘扬中国智慧，以无愧于古人，又决不逊色于学习中国智慧的外人。

① 张君房《云笈七签》。

前言 中国传统养生 学的文化价值

延年益寿，乃至长生不老、长生不死，是人类自我意识觉醒以来的一个永恒追求。这种追求，在世界各民族的文化中都有所反映。但是，还没有哪一个民族像华夏民族这样如此执著。在古代中国，不仅产生了极为丰富的神仙传说，而且产生了世界上独一无二的长生宗教——道教。而几千年来源远流长、传承不绝、博大精深而自成体系的中国传统养生学，更是中国古代人民同疾病与死亡抗争、追求长生实践的生动记录和见证。它无疑是中国古代文化，乃至世界古代文化中的一份宝贵遗产。

中国传统养生学的发展，大致经历了如下五个历史时期：

1. 先秦时期。

早在远古的旧石器时代，华夏先民们已开始注意养生保健，祛病延年。据《吕氏春秋·古乐》记载：“昔陶唐氏之始，阴多滞伏而湛积，水道壅塞，不行其原，民气郁阏而滞著，筋骨瑟缩不达，

故作为舞以宣导之。”此“舞”即是后世的导引术^①。进入春秋战国时期,随着人们自我意识的萌动,“养生”主题遂揭橥而出。

《老子·五十九章》:“是谓深根固抵,长生久视之道。”《庄子·养生主》:“吾闻庖丁之言,得养生焉。”^②《荀子·修身》:“以治气修身,则身后彭祖。”《吕氏春秋·节丧》:“知生也者,不以害生,养生之谓也。”与当时“诸子蜂起,百家争鸣”的文化氛围相一致,各种养生理论也纷然杂陈。先秦诸子的著作,几乎都有关于养生的精辟论述。例如,《周礼》载有“食医”,并对各类饮食的寒热温凉及四季的五味所宜有明确的规定。《左传》载医和治晋侯疾病时指出是“近女室,疾如蛊”的结果,已经注意到房事起居对养生的重要作用,并对四时、五节、六气等与健康的关系作了阐述。《老子》则从“道法自然”出发,提出了见素抱朴、少私寡欲、清静无为的养生理论。《管子》认为“精气”是人体生命活动的物质基础,是生命的源泉,所以主张益气保精以养生:“精也者,气之精者也”,“精存自生,其外安荣,内脏以为泉原。”^③《吕氏春秋》认为精、气、神与形体的统一是生命的根本,因此十分重视精神的保养:“故精神安乎形,而年寿得长矣。”^④并根据“流水不腐,户枢不蠹”的原理提出了运动养生的主张:“形不动则精不流,精不流则气郁。郁处头则为肿、为风;处耳则为聾、为聋;处目则为

① 柯文斯曾指出:“早自旧石器时代后期,人类已开始跳舞了”,“可以断言,原始跳舞具有纯粹眼炼的性质。”(柯文斯:《原始文化史纲》第192页,三联书店1955年版)这虽然是柯文斯研究世界其他地区的原始文化现象之后得出的结论,但亦可为编者上述看法提供一些不谋而合的证据。

② 成玄英疏:“遂悟养生之道也。”

③ 《管子·内业》。

④ 《吕氏春秋·尽数》。

暖、为盲；处鼻则为鼽、为窒；处腹则为胀、为疝；处足则为痿、为蹶。”^①《庄子》一方面继承了《老子》“清静无为”的养生理论，主静尚俭：“无视无所，抱神以静，形将自正。必静必清，无劳汝形，无摇汝精，乃可以长生”^②；另一方面又主张运动养生：“吹呿呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣。此导引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。”^③颇有点动静结合的辩证思想。在《论语》中，孔子提出了“仁者寿”的养生观点，十分重视修性养德。《孟子》则对孔子“仁者寿”的思想作了补充发挥，并明确提出了爱生不苟且偷生的养生观，等等。这些精辟的论述，构成了中国传统养生学的源头。

2. 秦汉时期。

秦汉时期，由于阴阳、五行、经络、脏腑等学说在医学上的运用，养生理论日趋完善和系统化。被誉为中医学元典的《黄帝内经》^④，可谓集前代养生理论和实践之大成。它不仅概括了人体生长发育的过程，探讨了人体衰老的机理，还明确提出了“治未病”的观点，对预防病变、保健延年有极其重要的意义。《黄帝内经》对当时的养生理论进行了全面系统的概括，《上古天真论》说：“法于阴阳，和于术数，饮食有节，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”《四气调神大论》中，则更具体地阐述了四季的不同养生方法。此外，《黄帝内经》还记载了许多具体的养生术，如《异法方宜论》中的导引、按跷等。《黄帝内经》的理论，对后世影响很大；历代的养生著作，多数是在《黄帝内经》基

① 《吕氏春秋·尽数》。

②③ 《庄子·刻意》。

④ 《黄帝内经》的成书年代有战国末年和汉代两种说法，编者赞同后者，即成书于汉代。

础上发展起来的。东汉名医张仲景勤学古训,博采众多,撰写了《伤寒杂病论》一书,系统地阐明了养生的作用,以及防止老年病的方法,同时,对饮食相宜的道理亦有科学的论述。他说:“所食之味,有与病相宜,有与病为害者,若得宜则益体,害则成疾。”^①与张仲景同时代的名医华佗,不仅精通方药、针灸及外科手术,对养生也颇有研究和创见。《三国志·华佗传》说他“晓养性之术”,“年且百岁而貌有壮容”。他尤为重视运动对健身的作用,并在总结前人导引术的基础上经过自身的实践,创编了“五禽戏”,对后世医疗保健体操的发展有很大的影响。这一时期,养生家们探求长生的触角,还涉及了以性生活为对象的房中养生之术。近年来长沙马王堆汉墓出土的西汉帛书、竹简如《十问》、《合阴阳方》、《天下至道谈》等,就是以房中术为主体的养生著作,其中蕴含着很多值得深入探讨的科学内容。《汉书·艺文志·方技略》著录房中术的著作共有《容成阴道》26卷、《务成子阴道》36卷、《尧舜阴道》23卷、《汤盘庚阴道》20卷、《天老杂子阴道》25卷、《天一阴道》24卷、《黄帝三王养阳方》20卷、《三家内房有子方》17卷,计8家186卷之多。并能正确地认识到:“乐而有节,则和平寿考。及迷者弗顾,以生疾而限性命。”值得一提的是,著名思想家王充在《论衡》中提出了寿命与遗传有关的创见:“夫禀气渥则体强,体强则命长;气薄则体弱,体弱则命短。”因此主张优生优育。与房中术先后出现、并行不衰的是烧炼仙丹,以求长生不老之术,秦始皇、汉武帝都是长生不老的热烈追求者。这是中国传统养生学发展历程中的一股暗流。

3. 魏晋南北朝隋唐时期。

魏晋至隋唐,佛、道两教盛行,佛、道养生理论异军突起,对

^① 《古今图书集成·医部》。

中国传统养生学的发展产生了深刻的影响。当时许多著名的养生家和医学家如葛洪、陶弘景、孙思邈等，其实也是道家。陶弘景的《养性延命录》和葛洪的《抱朴子·内篇》，都是养生学的重要著作，而佛教的禅坐及天竺按摩法在养生著作中也时有体现。

葛洪对养生学的理论与实践有许多贡献。他认为：“善摄生者，卧起有四时之早晚，兴居有制和之专制，调利筋骨有保养之方，杜疾闲邪有吞吐之术，流行营卫有补泻之法，节宣劳逸有兴夺之要；忍怒以全阴，抑喜以全阳。”^①从起居立论，兼及运动、气功等。他还在华佗“五禽戏”的基础上，编创了龙导、虎引、龟咽、燕飞、蛇屈、猿摆、兔惊等导引术。继葛洪之后，陶弘景又把养生理论向前推进了一步。在《养性延命录》一书中，他博采广收诸家养生经验，既主张闲心寡欲以养神，又主张导引吐纳以养形，对于饮食、房事等方面也多所述及，提倡节饮食、慎房事。道家内丹经典《黄庭经》对后世的气功养生，产生了很大的影响。进入隋唐，对养生学发展有重大贡献的，首推孙思邈。他吸收了佛、道二教的养生思想，对养生之道作了具体详尽而又通俗的论述。他既主张静养，又强调运动；既提倡食疗，又主张药治；既要求俭朴，又注意卫生；既强调节欲，又反对绝欲。不但衣、食、住、行都谈到了，而且特别注重道德修养。孙氏养生有道，并且身体力行，据说活到102岁。孙氏所著《千金要方》与《千金翼方》，对后世养生学影响极大。孙氏的学生孟诜，在《千金方·食治》的基础上著成《食疗本草》3卷，为最负盛名的食疗专著。此外，唐代胡愔的《黄庭内景五脏六腑补泻图》、司马承祯的《天隐子养生书》和施肩吾的《西山群仙会真记》，也都是享有盛名的道教养生著作。

4. 宋辽金元时期。

^① 《太平御览·道部·养生》。

宋辽金元时期,儒、道、释、医各种养生理论彼此影响融合,著述迭出,使中国传统养生学走向完形和成熟。北宋陈直所著《养老奉亲书》,是我国最负盛名的老年养生学与老年病学专著。本书重点记述老年人的防病理论与方法,四时摄养的措施,老年病的食疗与药疗,具有很高的学术价值和实用价值。元代邹铉的高祖、叔祖运用此书之法调养,“皆年过九十”;邹氏本人依法调理,亦寿至“稀年”。邹氏于是对此书加以整理,续增至4卷,更名为《寿亲养老新书》而梓行于世,远播到朝鲜和日本。蒲虔贯根据前人的导引术改编了一套简易实用、动静相宜的健身术:“小劳术”,他在《保生要录》中说:“养生者形要小劳,无至大疲。故流水则清,滞则污。养生之人,欲血脉常行,如水之流。坐不欲至疲,行不欲至劳,颇行不已,然亦稍缓,即是小劳术也。”并把肢体运动与保健按摩结合起来,发展了前人的导引术。著名文学家欧阳修、苏轼、沈括、陆游等,也都很注重养生。例如《苏沈良方》中,对于气功、导引、按摩、服食药物、起居等方面,均有精辟的见解。此后,周守忠的《养生类纂》和《养生月览》、姚和众的《摄生月令》、姜毓的《养生月录》、韦行规的《保生月录》等养生著作先后问世,从各个侧面对这一时期的养生经验作了有益的总结,将《黄帝内经》中的四时养生法发展为12个月养生法。

进入金元时期,中医学出现“金元四大家”,从而推动了养生学的发展。刘河间(寒凉派)强调气是生命的最基本的物质,他说:“故人受天地之气,以化性命也。是知形者生之舍也,气者生之元也。”^①指出当时常用的养生法如调息、导引、内视、咽津等,其机理即在于调气、定气、守气、交气,起灌溉五脏和阴阳的作用。李东垣(补土派)继承了刘河间对气的重视,因人体之气主要

① 刘河间:《原道论》。

来源于脾胃,所以在论养生时特别提出《脾胃将理法》。朱丹溪(滋阴派)改弦易辙,强调阴精对人体的作用,认为人之一生“阳常有余,阴常不足”,因而在治病与养生上主张滋阴护阴。张从正(攻下派)认为邪气是致人生病的主要原因,因此,在治病和养生上主张攻邪祛邪。“金元四家”之外,严用和倡导“补脾不如补肾之说”,认为:“肾气若壮,丹田火上蒸脾土;脾土温和,中焦自治。”^①严氏补肾之论,为后世广泛运用补肾法抗衰老,防止老年病和其他疾病提供了理论依据。金元时期的养生专著,较著名的还有丘处机的《摄生消息论》、李鹏飞의《三元延寿参赞书》、昝虚子的《泰定养生主论》、汪汝懋的《山居四要》和忽思慧的《饮膳正要》等。

5. 明清时期。

明清时期,养生理论进一步向普及方向发展,日益专门化、实用化。反映在养生著作上,多以汇集前人养生法则、重新编纂为主,较少创见;但在内容的广度上,却有不少可喜的收获。明代高濂的《遵生八笺》,分八类汇集了万历以前的养生成就;《清修妙论笺》,记述戒心律己格言;《四时调摄笺》,分述一年四季的导引和调摄;《起居安乐笺》,介绍衣冠、陈设、起居等的调摄;《延年却病笺》,介绍气功、按摩功法及饮食所宜、所忌等;《饮饌服食笺》,介绍品茶、饮饌及养生药物等;《燕闲清赏笺》,提倡高尚的精神寄托,如鉴赏古玩、书画以及栽培花卉、盆景等;《灵秘丹药笺》,介绍益寿延年及防治各种老年病的方药;《尘外遐举笺》,简记历代高寿老人与名士的养生逸事。大大扩展了养生学的实际内容。清代曹庭栋的《老老恒言》,根据自己的长寿经验,并参阅200余家有关养生的著作,从日常生活琐事、衣食住行等方面,

^① 严用和:《济生方》。

总结出一套简便易行的养生方法,具有很高的科学性和实用性。他还根据老年人脾胃虚衰的特点编制了粥谱百种之多,既有平时养生保健之粥,又有病时治疾之粥,可谓集粥养之大成。清代名医王士雄的《随息居饮食谱》,集历代食养食疗之大成,但又立足于实践体察,不为前人臆说所惑,其科学价值和实用价值,远远超乎其它食养著作之上。但是,总的说来,中国传统养生学发展到明清时期已是强弩之末了。进入晚清,伴随西学东渐的浪潮,西方近代医学和近代体育开始在中国广泛传播,传统养生学就逐渐式微了。

二

根据养生典籍,本书把中国传统养生学的基本内容归纳为九个方面:

1. “贵生重己”。热爱生活,珍惜生命,是养生学产生的思想基础。在古代中国,上至帝王贵胄,下至黎民百姓,都十分珍惜自己的生命,企求延年益寿,长生不老。其上者主张“我命在我不在天”^①,其下者信奉“好死不如赖活着”。这和强烈的“重生”、“乐生”的生命观念,奠定了中国传统养生学的思想基础,成为中国养生文化发展几千年来长盛不衰的精神源动力,使中国文化充满了广大和谐的生命精神,在人类文化史上拓展出了一片生命的晴空。

2. “法天道道”。承认生命规律的存在,是养生学产生的前提。中国古代养生家认为,人体是一个小宇宙,天地自然是一个大宇宙,“人以天地之气生,四时之法成”。^②人与自然息息相关。

① 葛洪:《抱朴子·黄白》。

② 《黄帝内经·素问·宝命全性论》。

因此,人们要想健康长寿,就必须法天遵道,顺应自然(人本身也是自然的一部分)。一方面要探寻和遵守人体小宇宙的运动规律,另一方面要探寻和遵守天地大宇宙的运动规律,这种天人合一的境界,是中国古代养生家追求的最高养生境界。

3.“修心养德”。用现代养生学语言来讲,“修心养德”就是注重心理卫生和心理健康。中国古代养生家把“心”看作是身体的主宰,认为一切疾病皆生于心,所以将养心(保持心理的健康)列为养生第一要务。“心神安泰,病从何生?”^①中国古代养生家还认为,“修心”的具体方法就是寡欲知足,清静无为,加强自己的道德修养,以明哲保身。

4.“养气和神”。中国古代养生家十分重视人的情志活动与身体健康的关系。他们认为,元神是生命的主宰,元气则是维持生命的基本成分。元神安宁,心情舒畅,即能少生疾病,身体健康;反之,心神不宁,喜怒不节,就会产生或加重疾病,以致身亡不寿。因此,十分重视养气和神。在中国古代养生家看来,养气和神的关键,就是要做到安神定志,心情愉快,坦荡无忧,“内无思想之患”^②。

5.“动静合宜”。“动静合宜”是中国传统养生学的一个重要理论原则。中国古代养生家认为,静养精神,动养形体;过动则伤阴,阳必偏胜;过静则伤阳,阴必偏胜。“且阴伤而阳无所成,阳亦伤也;阳伤而阴无所生,阴亦伤也。”^③只有动静合宜,才能阴阳协调,气血和畅,百病不生。将动与静辩证有机地统一起来。

6.“导引按摩”。导引与按摩是中国传统养生学的重要内容。

① 王文禄:《医先》。

② 《黄帝内经·素问》。

③ 方开:《延年九转法·全图说》。

“导引”即是运用气功来养生防病。“按摩”就是通过自我按摩进行医疗保健。在中国传统养生学中,按摩多与导引相结合,所以导引、按摩往往并称。中国古代养生家认为,导引按摩不仅能“导气令和,引体令柔”,而且还能“导引种气,以养形魄”^①,是“延年之道,驻形之术”^②。因此,几千年来倍受青睐,功法迭出。

7.“起居有常”。中国古代养生家历来都十分重视日常起居,把起居有常看作是养生益寿的重要环节。其原则是:注意居处环境,房子要高爽、通风、采光,俭朴清静;慎起居,适寒暑;讲究个人卫生;生活要有规律,劳逸结合;等等。总之,要养成良好的生活习惯。

8.“饮食滋补”。民以食为天。中国古代养生家十分重视饮食与人体的养生、保健和长寿的密切关系,提出了种种有利于延年益寿的饮食习惯和方法。如:合理调配品种,不偏食;烹调合理,注意饮食卫生;饮食有节,不暴饮暴食;食宜清淡,食宜软些;饮食以时,寒热适宜;等等。他们还从“药食同源”出发,提出了“食疗”的理论,即根据饮食的性味,辨证施治,以“中和”为本,起到治病和滋补的双重作用。

9.“妙合阴阳”。中国古代养生家认为,性生活、性欲是人的本能,因此,欲不可绝,绝则有伤身体;但是,也不可纵欲,纵则身亡。正确的原则是“乐而有节”,科学、合理地安排性生活。只有如此,才能“和平寿考”^③。中国古代养生家还对合阴阳之方进行了深入探讨,不仅提出了诸如“十动”、“十节”、“十修”、“十己”、“三至”、“七损八益”等有科学价值的交合原则和方法,而且还提

① 《庄子·刻意》李颐注。

② 《庄子·刻意》成玄英疏。

③ 班固:《汉书·艺文志》。

出了房中养生的许多禁忌,如雷雨戒房事、饱醉戒房事、疲劳戒房事、恼怒戒房事、疾病戒房事,等等。尤为难能可贵的是,中国古代养生家还依据“养生在初,固根在始”^①的理论,提出了“计划生育”的思想,主张优生、优育。

编者以为,以上九个方面似能比较真实地反映中国传统养生学的本来面目及其养生智慧。

三

中国传统养生学在几千年的发展历程中,形成了自己独具特色的文化个性。它鲜明地表现在以下几个方面:

1. “天人合一”的整体观念。

中国古代养生家和医学家们都把人体看作是一个以脏腑为核心、经络互相联系的整体,人体的各个系统、器官是有机地联系的。作为特定内环境的脏腑,不是孤立不变的,各个脏腑之间相互依赖,以维持人体内环境的稳定和统一。它们之间的联系通路是经络和脉道,联系的载体是营、血和津液,其具体的功能表现是气和卫,从而构成了人体气、血、营、卫这一机制的整体。如心合小肠,主血脉,开窍于舌;肺合大肠,主皮毛,开窍于鼻;脾合胃,主肌肉及四肢,开窍于口;肝合胆,主筋,开窍于目;肾合膀胱,主骨,开窍于耳等等。倘若脏腑发生变化,就可以通过经络互相影响,并反映于体表;反之,体表组织器官的病变,也可以通过经络影响体内所属的脏腑。根据这一理论,历代养生家和医学家在疾病的防治和养生保健方面,都十分主张促进机体的平衡,治病求本,未病先防,注重于全身性的防衰保健措施。同时,中国古代养生家和医学家们还将人体小宇宙与天地大宇宙看成是互相

^① 庄元臣:《叔苴子》卷4。

渗透的有机整体。《黄帝内经·素问》指出：“人以天地之气生，四时之法成。”自然界春夏秋冬四季的变化，寒暑燥湿的气候，直接影响人体的生长发育和健康。因此，机体的生理、病理、生长、发育、衰老都与自然界的变化休戚相关。《黄帝内经·素问》：“是故天温曰阳，则人血淖液而卫气浮，故血易泻，气易行；天寒曰阴，则人血凝泣而卫气沉。”基于这种认识，历代养生家和医学家们都认为，人要想维持正常生理功能，养生长寿，必须顺应四时，及时调摄；否则，就会变生或引发种种疾病。因此，《素问·四气调神大论》指出：“故阴阳四时者，万物之终始也，死生之本也，逆之则灾害生，从之则苛疾不起，是谓得道。”《灵枢·本神篇》也说：“智者之养生也，必顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔，如是则僻邪不至，长生久视。”这种“天人合一”的整体观，其实也正是整个中华文化的独特个性。我国著名科学家钱学森教授指出：“宏观人天观的素材是中医理论和气功理论，也就是中医对人体的理论和古来道、释、儒三家讲修身养命的学问。”^①应该说，这是一种极为精辟的见解。

2. 重精神轻物质的价值取向。

本世纪20年代的东西文化论战中，有一个非常有代表性的观点，即认为东方文明是精神文明，西方文明是物质文明。就东西文明的整体而言，自是以偏概全的论断，但联系中国传统的养生之道，则也不无道理。西方的养生多假物质条件作为锻炼辅助的手段，而中国传统的养生则以主体的身心修养为主要方术。这已为许多学者所揭示^②。中国传统养生学将心视为人身的主宰，

① 钱学森：《人天观：人体科学与人体学》，《大自然探索》1983年第4期。

② 王树山、常近、荆文宾：《历代名家养生精要·序》。

认为一切疾病皆生于心,所以将精神摄养列为养生第一要务。《黄帝内经》:“心者,君主之官,神明出焉,……故主明则下安,以此养生则寿。”《文子》:“太上养神,其次养形。”《养性延命录》:“少思、少念、少欲、少事、少语、少哭、少怒、少乐、少喜、少怒、少好、少恶,行此十二少,养生之都契也。”《医先》:“一切病皆生于心,心神安泰,病从何生?”“六气不侵,七情无扰,清虚恬静之日,日日如之,则病安从生?”《养生至论》:“缘病由心生,孽由人作,佛氏谓一切惟心造,良不诬矣。所以,人之七情由起,正性颠倒,以至大疾缠身,诚非医药所能疗治。盖药能治五行生克之色身,不能治无形之七情。能治七情所伤之气血,不能治七情忽起忽灭、动静无端之变也。故凡思虑伤心,忧悲伤肺,怒怒伤肝,饮食伤脾,淫欲伤肾。药之所治,只有一半,其一半则全不系药力,唯要在心药也。”《长生秘诀·心思部》:“心为一身之主宰,万事之类应,调和其心,则五官百骸未有不调和者矣。所谓木之根本,水之源头是也。因以心思为第一。”都强调了精神调养在人体生命活动中的重要性。至于精神调养的具体原则和方法,中国古代养生家们更是积累了丰富的内容。而对衣食住等物质养生,中国古代养生家们虽然亦十分重视,但并不过分追求。

3. 以静为主体的养生原则。

中国传统养生学中尽管有着丰富的运动养生思想和动静结合的养生思想,但总的说来,静养思想仍占主体地位。中国古代养生家们认为,“静”是自然的常态,是绝对的;而“动”则是“静”的特殊形式,是相对的;“动”的目的是为了能更好的“静”。《老子·十六章》:“致虚极,守静笃,万物并作,吾以观其复也。夫物芸芸,各复归其根。归根曰静,是谓复命。复命曰常,知常曰明。不知常,妄作,凶。知常,容。容乃公,公乃王,王乃天,天乃道,道乃久,殒身不殆。”《韩非子·喻老》:“重为轻根,静为躁君。”《庄子