

李士生◎著

中國傳統 文化 散論

从儒、释、道、易、医、养生、天人合一等各方面，阐述中华传统文化。

中国社会出版社



中国传统文化散论

李士生 著

中国社会出版社

图书在版编目(CIP)数据

中国传统文化散论/李士生著.

—北京:中国社会出版社,2005.8

ISBN 7-5087-0772-9

I. 龙... II. 李... III. 传统文化-研究-中国 IV. G12

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 096526 号

书 名:中国传统文化散论

著 者:李士生

责任编辑:李安纲

出版发行:中国社会出版社 邮政编码:100032

通联方法:北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话:66051698 63572438

电 传:66051713

邮 购:66060275

经 销:各地新华书店

印 刷 厂:中国电影出版社印刷厂

开 本:787×1092mm 1/16

印 张:24.75

字 数:400 千字

版 次:2005 年 11 月第 1 版

印 次:2005 年 11 月第 1 次印刷

书 号:ISBN 7-5087-0772-9 / G · 192

定 价:30.00 元



李士生，字子选，号颢庵，浙江东阳人，军人出身，毕业于部队院校，自幼受传统文化熏陶，二十余年潜心研习易学、儒学、道学、佛学、养生、气功、书画，亦涉堪舆、命理、祝由及梅花易数等术数，深感传统文化博大精深，一以贯之，实可究天人之际，通古今之变。

出版有《儒释道论养生》、《李士生静思录》等，现任中国传统文化促进会高级顾问、中国书画家研究会副会长、香港中国传统文化研究会会长、香港国际易经应用研究会会长等。近年来应邀在北京大学、人民大学、北京师范大学、南京大学、浙江大学及美国哈佛大学等国内外大学演讲。为了向世界传播中国传统文化，曾先后在美国、英国、新加坡、南非、北非等国家和地区讲学，受到中外关注。

责任编辑：李安纲

装帧设计：点睛工作室
TEL: (010) 6486730 方子豪

色彩空间
COLORSPACE

目 录

序言	(1)
前言	(3)

第一章 国之重器：传统与文化

什么是传统	(9)
“传”国之“统”	(9)
传的稳定性	(10)
统的凝聚力	(12)
传统在哪里?	(13)
什么是文化	(15)
“文”与“化”	(15)
人化和化人	(18)
文化与文明	(20)
中国传统文化核心	(21)
天人合一	(21)
追求人的最高境界	(26)
不朽的人文精神	(30)
自强不息	(30)
厚德载物	(33)
中国传统文化特色	(34)
源远流长	(34)
博大精深	(36)

第二章 弥纶天地之大道：易文化

《周易》的产生及其内容	(40)
《周易》的产生	(40)
“周易”二字是什么意思?	(40)



《周易》的基本结构	(41)
《周易》是什么书?	(43)
《周易》不是科学, 亦非迷信	(46)
《周易》不是科学	(46)
《周易》也不是迷信	(48)
《周易》是弥纶天地之道	(50)
《易传》	(52)
孔子与《易传》	(52)
《易传》	(53)
《周易》象数和义理	(55)
何谓“象”?	(55)
卦象	(58)
天地之数	(59)
义理	(60)

第三章 无为而无不为：道文化

道与道德	(65)
道文化源起	(65)
什么是“道德”?	(67)
老子	(70)
老子与《老子》	(70)
万物莫不尊道	(72)
孔德之容, 大道唯从	(74)
庄子	(79)
庄子与《庄子》	(79)
无为是天、人最高境界	(80)
处世之道	(83)
庖丁解牛与养生	(84)
黄老之学	(86)
黄帝老子之言	(86)
汉初的黄老无为之治	(88)
道教起源	(89)
古代神灵巫医和神仙方术	(89)
依托道家理论	(90)
《太平经》和太平道	(91)



五斗米道与天师道	(92)
道教名家	(94)
葛洪的“玄道”	(94)
寇谦之重整天师道	(95)
山中宰相陶弘景	(97)
隋唐道教学者	(99)
宋代神人陈抟	(101)
全真教南宗始祖张伯端	(103)
王重阳和全真七子传奇	(104)
活神仙张三丰	(108)

第四章 内圣外王：儒文化

儒是什么?	(110)
教师还是官员?	(110)
沟通天人的人	(111)
孔子及其思想	(114)
孔子	(114)
天道	(116)
人道——德	(118)
孟子及其思想	(127)
孟子	(127)
天与人	(130)
四端与四德	(132)
荀子	(134)
天人之论	(134)
人性恶	(135)
隆礼重法	(136)
董仲舒	(139)
阴阳五行	(139)
天人感应	(140)
宋明理学	(142)
理学鼻祖周敦颐	(142)
安乐先生邵雍	(143)
横渠先生张载	(146)
程朱道学	(148)



陆王心学.....	(153)
-----------	-------

第五章 不战屈人之兵：兵文化

兵法	(162)
孙武与《孙子兵法》	(162)
吴起与《吴起兵法》	(164)
孙臆与《孙臆兵法》	(165)
其他兵学	(169)
《司马法》	(169)
《尉缭子》	(169)
《六韬》	(170)
曹操的用兵之道	(172)
诸葛亮的用兵之道	(174)
三十六计与奇门遁甲	(176)
三十六计	(176)
奇门遁甲	(177)
用兵之道	(179)
外兵内儒	(179)
兵家与道家	(180)
相互融合	(183)

第六章 涅槃境界：佛文化

什么是本性?	(187)
释迦牟尼悟道经历	(187)
悟到了什么?	(189)
脱离苦海	(191)
苦海无边	(191)
六道轮回	(192)
业力与因果报应	(194)
解脱之道	(195)
涅槃境界	(201)
佛是什么?	(203)
中国佛教	(205)
佛教传入中国	(205)
佛图澄与鸠摩罗什	(206)



石头说法	(207)
西方极乐世界——净土宗	(208)
禅宗	(209)
密宗	(216)
西天取经	(218)
早期“冒险家”	(218)
法显横渡沙漠	(219)
唐三藏西游记	(222)
义净渡海求法	(225)

第七章 天雨粟，鬼夜哭：汉字文化

古老的文字	(229)
石器时代刻划符号	(229)
甲骨文	(230)
金文与石刻文字	(230)
古文字	(232)
今文字	(232)
汉字的秘密	(235)
汉字与图画	(235)
图画里的秘密	(237)
汉字的发音	(242)
汉字结构规律	(243)
汉字形音义的奥秘	(246)
谈汉字简化	(248)
汉字简化利与弊	(248)
汉语与英文	(251)
从机场说起	(251)
学习英文与学习汉语	(253)

第八章 上工治未病：中医文化

气、自然和人	(258)
什么是气	(258)
阴阳与气	(259)
五行	(261)
健康与疾病	(263)
平人——健康的人	(263)



疾病的产生·····	(266)
疾病防治·····	(269)
上工治未病·····	(269)
望闻问切·····	(270)
中药·····	(273)
神农尝百草·····	(273)
中药的命名·····	(273)
中药如何治病?·····	(275)
针灸·····	(277)
什么是“针灸”·····	(277)
针灸如何治病?·····	(278)
历代名医·····	(279)
上古医学家·····	(279)
扁鹊出神入化·····	(281)
张仲景一望知病·····	(282)
神医华佗·····	(283)
皇甫谧专攻针灸·····	(285)
医道皆通“葛仙公”·····	(287)
药王孙思邈·····	(288)
李时珍与《本草纲目》·····	(290)
儿科专家钱乙·····	(293)
清代名医叶天士·····	(295)
医道、医术与医德·····	(299)
医与道·····	(299)
医术与医德·····	(300)

第九章 入乎神，通乎道：武术文化

什么是武术?·····	(304)
止戈为武?·····	(304)
武术源流·····	(306)
武术起源·····	(306)
游侠与刺客·····	(307)
项庄舞剑——武术套路的出现·····	(308)
少林寺与武侠小说·····	(309)
武学流派的形成·····	(311)



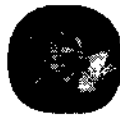
武林门派	(313)
少林	(313)
武当	(314)
峨眉	(316)
华山	(319)
武德与武道	(321)
尚德不尚力	(321)
最高境界——化境	(322)
殊途同归——通乎道	(324)

第十章 人生三宝精气神：养生文化

什么是养生?	(328)
养生与精气神	(328)
何谓精气神?	(329)
养生因地制宜	(332)
调身、调息、调心	(333)
养生的作用	(335)
强身健体	(335)
开发智力	(336)
激发潜能	(337)
道家养生	(339)
导引行气	(339)
坐忘与内视	(341)
服气与胎息	(343)
炼丹术	(344)
外丹	(345)
内丹	(350)
佛家养生	(352)
禅定	(352)
禅定与气功	(354)
神通广大	(355)
儒家养生	(359)
儒家养生之道	(359)
《周易》的养生思想	(360)
董仲舒：养生者，莫精于气	(362)
王充：人之善恶，共一元气	(367)
魏晋玄学养生思想	(368)

中医养生	(373)
调节情志	(373)
顺应天时	(374)
调节饮食	(377)
动静结合	(379)
谈气功	(380)
后记	(382)





序 言

吉文辉

按照医学理论，人生病，是指人体的部分功能失去常态；治病，就是消除非正常状态，恢复原有的功能。所谓部分功能失常，也就是说并非全部的功能失常，因此治病也要注意防止伤害其他正常功能。即使是器官移植，倘若没有其他功能的协同作用，植入的器官也无法正常运作。一个国家，一个民族，亦如一个人，在历史的长河中难免会生病，尽管病有大小、轻重、长短、缓急之分。医治国家之病，亦如治人之病，目的是消除某些功能的非正常状态，恢复其正常的运作状态，而不是放弃和破坏原有的正常功能。

国家的诸项功能，全都体现在文化上。文化是一个国家、一个民族几十代、几百代人创造的精神财富和物质财富。真正把—个民族凝聚在一起，并使之绵延千年的是民族传统文化。可以说，传统文化和传统精神就是一个民族赖以生存繁衍的根。中华民族拥有一个方圆九百多万平方公里、十多亿人口的泱泱大国，屹立于世界伟大民族之林，历时五六千年，自有其刚健自强的生存功能。这一生存功能就是中华传统文化。它的顽强生命力是世界上任何一个民族都难以与之颀颀的。

历史上，我们的国家也曾多次生过病，到了晚清时分更是生了大病、重病。无数的仁人志士为谋求民族的生存、国家的复兴，满腔热血地投身于医治国家的奋斗行列，百年来，取得了翻天覆地的伟大功业。但是不可回避的，也存在一个极其严重的隐患，令人担忧。自二十世纪初新文化运动以来，人们在崇尚西方文明、推行西方文化的同时，却在不断地刻意毁伤和抛弃中华民族赖以传承的传统文化，无情地妖魔化祖国的历史，导致民族虚无主义的泛滥。为恢复局部功能而漠视生命之本，这是长期以来困惑着民族复兴的一个大患。社会道德的大幅度滑坡和心理素质的严重失衡，正在使一个伟大的民族失去自己的精神支柱和道德源泉。什么时候能在我们国家的宪法





上见到我们中华民族不朽的祖先的名字呢？

中国近现代史上最早的一批先驱先烈们，在面对西方文明时都曾拥有过宽广博大的胸怀和谦逊谨慎的品格，其实这些胸怀和品格不正是喝着儒家的乳汁哺育出来的吗？为什么一旦他们全盘接受了西方思想观念以后，对自己祖祖辈辈赖以生存的传统文​​化却如此百般挑剔，肆意践踏了呢？思之令人心伤。如果说重病需要猛药，这对早期的大刀阔斧、横扫一切尚可理解，但是一味地大刀阔斧，伤其根本，终非民族之幸事。

平心而论，文化原本是多元的，彼此间完全是可以和平共处，取长补短，各司其职的。中国传统文化之所以具有巨大的同化力，关键在于它的宽容性。西方文化从“上帝（代表力量）、创世、一神”三元合一的神本文化转入“物质（代表能量）、创造、一元”的物本文化，体现的是普适性和排他性，缺少中华人本文化的宽容大度，这是西方文化的通病。如今的中国社会，急需传统文化匡时济俗，这是每一个具有民族忧患意识的人的共同感受。孔子曰：“吾恐季孙之忧，不在颛臾，而在萧墙之内也。”孔子的这句话是很值得我们深思的。一个民族如果失去了精神支柱和道德源泉，富有和强大又能意味着什么呢？

以上是我与本书作者李土生先生在日常探讨社会和文化时所取得的一些共识。土生先生，字子选，1953年出生于浙江东阳，潜心研修传统文化三十余年，于儒、道、佛、医、易、武之学皆臻上乘，著述甚丰。现任中国传统文化促进会高级顾问，国际易经应用研究会会长，北京土生文化发展有限公司董事长。土生先生治学与做人皆重根本，于弘扬中华传统文化尤为呕心沥血，不遗余力。本书为土生先生又一力作。书成嘱余撰序，谨以上述肺腑之言公诸于世，以就教于同仁。为感作者之忧，特敬撰对联一首，以彰传统文化之大德：

土生万物，厚德原知人法地；

子选六经，圣心唯盼众成贤。

2004年11月1日于南京



前 言

近年来，西方的圣诞节在中国非常流行。在那一天前后，作为中国文化中心的首都北京街头充满了节日的气氛，临街的玻璃窗户上，写满了各式各样的圣诞快乐的祝福语；在商场里，在小区中，还有各式各样的圣诞树和彩灯。在那一天，我也会收到很多充满“圣诞快乐”等祝福的手机短信。

中国人显然没有普遍信仰耶稣和上帝，那么，我们为什么过圣诞节？这是一种不可思议的奇怪现象。我们本来是信仰佛教、道教和儒家天道思想的国家，为什么不过佛诞节、孔子的生日？朋友们说：“大家都过，我们也凑热闹呗。”稍微年轻的则说：“圣诞节好玩。”

节日已经流于空泛的形式，其内在的深刻含义和精神我们似乎已经忘记了。而这才是文化的核心。那么文化的内在精神是什么呢？是对人的生命、对自然的思考和认识，也就是对人应该如何生存发展的思考和认识。各种文化是这种精神的体现和实践。如果不理解文化的内在精神，民俗和物质文化仅仅是一种祖宗留下的摆设和花架子，逐渐流于形式而不再得到重视，这不是传统，这是传而不统。

同任何动物一样，人具有维护自身生存发展的本性。这种本性在人类表现为两个基本方面。“饮食男女，人之大欲存焉。”（孔子语）“食色，性也。”（《孟子》告子语）一方面，个人要满足他自己的生存发展需要，这很好理解，饿肚子就要死亡；另一方面，个人要维护群体生存发展，这也很好理解，生儿育女就是种群繁衍的需要。这两种情况多数时候是互相促进的，但有时可能产生冲突，如个体与群体、个体与个体、群体与群体之间的矛盾。

一般情况下，解决这些矛盾的措施一般通过两个途径来进行的。国家和法律是一种强制的约束力，而宗教以及各种信仰、传统道德则是一种内在的精神力量。这两种措施产生的动力便是人类维护自身生存发展的本能，当然





人类的规则比一般动物的生存竞争规则复杂得多。在中国传统文化中，这两者是统一的，统一在天道（包括儒道、佛道和道家之道）当中。中国人认为的最大的恶人是“无法无天”的人，“无法”突破了前者，“无天”突破了后者。一个人不仅杀害同类，而且还破坏人类生存的环境，这样的人就是无法无天，它的存在对人类整体生存是一个危害。

大致说来，法是外在的力量，天是内外兼备的力量。在中国传统文化中，天道是我们的信仰和道德源泉，是我们内心安宁的保证。不管是中国古人眼中的天，还是外国人心目中的上帝和安拉，这是一种精神的信仰和寄托。它可以从我们内心最深处来约束我们的狂乱行为，也可以从内心最深处给予我们面对困难的勇气。中国传统节日的内在精神，就在这里。

我们曾经不知“天高地厚”，因此就“翻天覆地”。翻天覆地的结果是中国出现了崭新的面貌，却失去了道德的源泉和内心安宁的保证。物质经济的发展没有道德价值和心理平衡作为引导，会是一个什么样的局面呢？试想一个懵懂无知的孩子掌握着可以毁灭人类的武器会是如何可怕的结果。我们曾经把传统信仰打得支离破碎，依靠国家的力量维持个人与群体的协调。但是国家的强制力量并不能真正达到人的内心。当国家的力量对我们的内心影响越来越小时，我们的内心便会无从寄托，且无所敬畏。无所寄托我们便无所适从，茫然浮躁；而无所畏惧便容易道德沦丧，胡作非为。目前社会上的不良现象，主要也在这两方面。

但是中国文化实无真正的神灵信仰，所谓“神灵”，乃自然和人的真性的表现而已。种种神鬼迷雾的背后，是自然和人生的秘密，这就是天道，自然和生命的关键所在。天是自然，人也是自然，天和人是一体的。中国人认为一花一草，一树一石，皆有灵性，能与我交通消息，此乃天道之余光闪耀。

《易传》云：“穷神通化，德之盛也。”通晓天人的人可谓“圣人”。然而世间超凡入圣者能有几人？天道人性恍恍惚惚而不易见其真，非圣者不可得而知。轻言天道，易致迷乱。因此孔子不语“怪、力、乱、神”，少言“天命与性”。学与术有所为，亦须有所不为。基因科学被禁止克隆人类自身，也是此理。作为社会多数的我们，唯敬尊天道，勤事人道可也。

对传统文化的认识和态度，我们常说：“传统文化中，有精华，也有糟粕。要取其精华，弃其糟粕。”这话听起来好像没有错，事物总是相对的，有好的一面，也有不好的一面，没有绝对的东西。问题在于什么是精华？什么是糟粕？从什么样的角度来看？

说到如何对待传统文化，流行的说法是：要批判地继承。我认为这句话是很值得商榷的。首先，批判不同于批评，更不同于评论、评议，批判就是

