

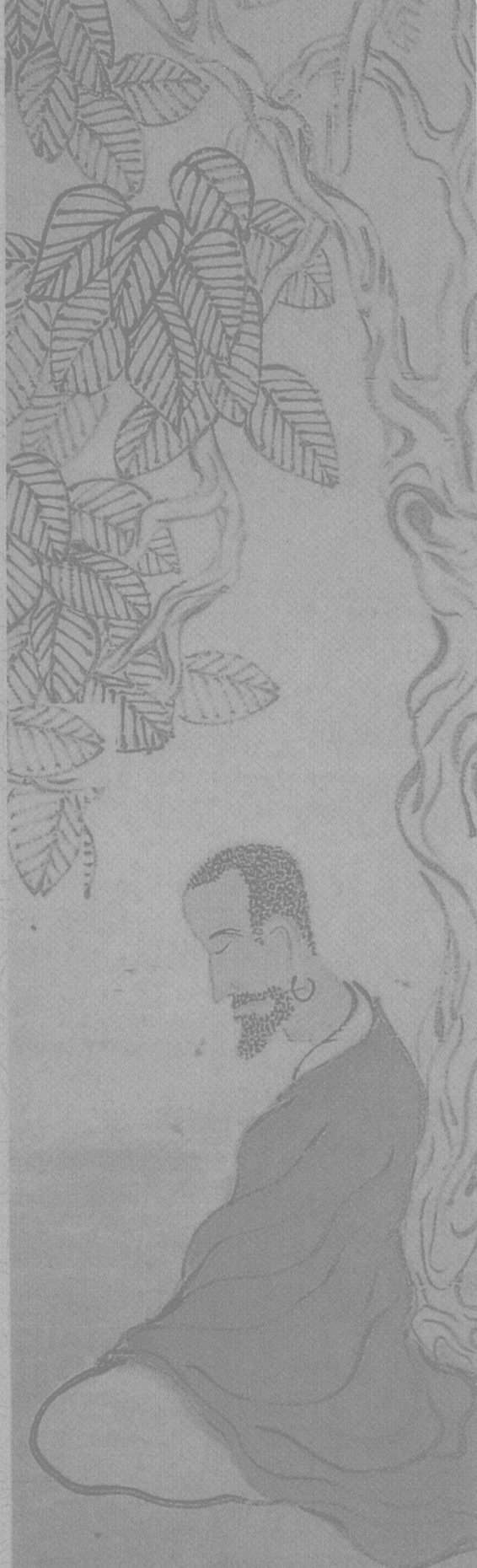
佛
教
禪
學
與
東
方
文
明

陈兵
著

中国时代经济出版社

佛教禅学
与陈兵
东方文明

中国时代经济出版社



图书在版编目(CIP)数据

佛教禅学与东方文明/陈兵著. —北京:中国时代经济出版社,2008.1

ISBN 978 - 7 - 80221 - 498 - 9

I. 佛… II. 陈 III. 禅宗—影响—传统文化—研究—中国 IV. B946.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 194598 号

佛
教
禅
学
与
东
方
文
明

陈
兵
著

出 版 者	中国时代经济出版社
地 址	北京西城区车公庄大街 乙 5 号鸿儒大厦 B 座
邮政编码	100044
电 话	(010)68320825(发行部) (010)88361317(邮购)
传 真	(010)68320634
发 行	各地新华书店
印 刷	北京鑫海达印刷有限公司
开 本	787×1092 1/16
版 次	2008 年 2 月第 1 版
印 次	2008 年 2 月第 1 次印刷
印 张	30.25
字 数	492 千字
定 价	58.00 元
书 号	ISBN 978 - 7 - 80221 - 498 - 9

版权所有 侵权必究

再版前言

本书原应上海人民出版社编辑倪为国之约而写，完成于1990年，1992年由上海人民出版社出版。问世以来，倏忽已过十五年，其间经多次重印。

写作本书的动机，是适应当时方兴未艾的气功热及钱学森同志倡导建立的“人体科学”，从文化比较的角度，阐扬佛法的核心——禅定之学，俾使古老的宗教文化能与现代科学接轨，与广大民众结缘，有益于人们的身心健康和生活质量的提高，对人类文明的建设提供启迪。其核心内容，是禅定的理论及修习方法，这对修学佛法及炼气功者，皆有一定的实用价值。

尽管气功热潮已被铺天盖地的商潮所取代，人体科学研究也停止有年，但这本书中所论述的禅定及相关研究，本来具有超时代的性质，总会有人对此感兴趣。何况不同文明的对话与冲突，被认为乃二十一世纪全球最重要、最根本的问题，从东西文明比较视角着眼的本书，自当有较为长久的阅读价值。今有中国时代经济出版社编辑吴云鹏对再版价值看好，遂应约签了出版合同。

十五年来，笔者致力于近现代中国佛教及佛教心理学的研究，在佛法及禅定学方面亦不无长进，虽然觉得这本书中有不少不尽如人意的地方，但年老力衰，没有时间和精力大修，只是改正了一些明显的错误，作了必要的删略，增添了部分内容。

笔者在学习佛学、禅定的过程中，曾向这方面的诸多大德请教过有关问题，受益良多。其中多数，如巨赞、明真、正果、观空、海灯、清定、本光、茗山、妙善、隆莲、圆澈、黄念祖、贾题韬、郭元兴、徐恒志、蔡惠民、张义尚、李言焱等，已先后作古，得益最多的法海上师，圆寂也有十多年了。只有海山、土登尼玛、刘立千、吴立民等善知识尚健在，也多是七老八十了。人生无常，令人兴叹！

本书写作过程中，何泽霖居士及史平、倪为国、陈海福、朱子鸿、明荣等，曾寄赠有关参考书，吴立民先生提供了宝贵意见。借此书再版之机，再次向这些师友们表示衷心的感谢！对已往生的何泽霖居士表示深切的怀念！

2007年12月于四川大学竹林村

禅——东方文明的精萃（代前言）

近代以来，在东西方文明的猛烈碰撞中，惨败于西洋重炮利舰的东方人，尤其东方的知识界，曾掀起过一股比较东西方文明、反省自己传统文化的思潮，这种文化反思，在当代中国改革开放的政治气候下又再度兴起。

在第一次文化反思中，精神的东方、物质的西方，被作为东西方文明的特质，为社会人士所普遍接受。这种提法从东西方文明的传统及两种文明内涵的绝对、相对意义上来讲，都未必很确切，但也从某种角度粗略地点出了自资本主义以来的西方文明与传统东方文明的主要特点。当代学术界一般认为：近代西方文明的精神是积极地外向探索物质世界，力图征服自然以满足人类的物欲，充满了进取、躁动、斗争的阳刚之气，其成果主要在物质财富的增殖和科技方面；东方传统文明则重在内向地省察自身，征服自心的欲望以达到人与人、人与社会、人与自然的和谐，散发着静止、和穆、安详的气息，其成果主要在伦理、宗教等精神方面。的确，打开数理化教科书，几乎所有的定律、公式和技术工艺，都发明于近四百年来的西方人，直到如今，诺贝尔科学奖的获得者中，东方人尚不多见。而至今统治着全球多数人精神王国的三大世界宗教，无一不以东方古国为其母胎。三大宗教之外，东方还诞生过犹太教、琐罗亚斯德教、摩尼教、新老婆罗门教、道教、神道教、苯教、锡克教等十多种传统宗教，在日本、韩国，新宗教还在不断创生，其名目达数百之多。在宗教发明权上，西方人的确无法与东方人相伦比。虽然西方人的宗教热忱未必低于东方人，但他们主要信奉的基督教，也出自文化意义上的东方。

宗教，作为人类童年时代为自己创作的一种精神食粮，以其特殊方式安慰痛苦心灵，促进道德自律，寄托人生终极关怀，长期以来，在稳定社会秩序、安定人心上起过举足轻重的作用，在今天不少地方还在起着这种作用。各种宗教及其为数众多的派别，教义、教制各不相同，在不同时域中所起的社会作用之积极或消极，情况甚为复杂，不可一概而论。其精华、糟粕，绝非一两句话便可说清。源于东方的各种宗教，从教义而言大略可分两类：一类是一神、多神崇拜的宗教，以崇拜某种超自然力量——神灵，依祈祷归投而实现某种目的乃至实现永恒幸福为主旨，重感

情上的信仰，产生于西亚的基督教、伊斯兰教，为一神崇拜的典型，印度教及道教符箓派也崇拜一神或多神，此类宗教的观念与近代科学甚相对立。另一类宗教以个人进行身心修炼，以达生命的超越或心灵的解脱为主旨，以产生于东亚的佛教主流及道教炼养派为典型，此类宗教较重理性，并以瑜伽、禅定、气功的修炼为究身心秘奥、明天人之际，自我变革身心而达到信仰鹄的的主要途径。两类宗教虽然实际上皆以永恒幸福为最高旨趣，但其精神却很有不同：前者唯仰赖神的救赎，后者则重在自力之开发。前者以内心阴柔而补西方人外向的阳刚，后者以内心阳刚而补东方人外向的阴柔。后一类宗教诞生于东亚的中印两大文明古国，集中体现了东亚民族的文化性格。

后一类宗教所实践的瑜伽、禅定、气功或“仙术”，乃喜马拉雅山南北的文明古邦印度、中国先民的独特发明，它们作为自我锻炼身心的技术，起初未必仅与宗教相关。但自宗教产生以来，便主要被婆罗门教、耆那教、印度教、佛教、道教等宗教的信徒所实践张扬，广泛流传于中印文化圈内的广大地域，在当地民族文化的土壤中成长，分为许多流派，形成多种风格。其中以佛教的禅定之学，最称精深博大，影响最为深广。它西流中亚，东传日韩，北入蒙古，南行印尼，在悠久的历史背景、广袤的地域上流行传播，深深渗透于东方尤其是东亚诸国的传统文化，诸如婆罗门教、印度教、耆那教、道教、儒学、苯教及哲学、医学、文学艺术、武术、民俗、民族文化心理等多种文化现象中，而佛教禅学的发展，也不能不受其所处时域中社会政治经济的制约及其它文化现象的影响。

佛教禅定之学，包括小乘、大乘、密乘及其所摄各宗各派的多种禅法、禅理。在小乘佛教中禅定修习被称为“心学”、“意学”或“定学”（Adhicittam）。佛教禅法被译介到中国后，禅定通常简称为“禅”，并出现了“禅学”一语。《般若经》谓“禅学谓开智”。^①《续高僧传·僧稠传》有云：“自葱岭以东，禅学之最”。此“禅学”，指禅定之修习及修禅之人。中唐禅宗盛行后，佛门中渐多以“禅学”专称禅宗之学。近今学术界，通常以“禅学”为佛教禅定之学的通称，包括禅宗之学在内。如胡适《禅学古史考》、忽滑谷快天《达摩以前中土之禅学》、汤用彤《汉魏两晋南北朝佛教史》、吕澂《中国佛学源流略讲》、任继愈主编的《中国佛教史》等，都以“禅学”为广义的禅定之学。本书所言“禅学”，即沿此例。

^① 《释氏要览》卷中引。

在东方佛教文化圈内，禅从来只是少数出家僧尼和有闲居士的专利品。禅学，主要由禅僧所建立，是他们长年兀坐岩窟禅堂，冥思苦索，以自己的全部生命和精神所创造的文化成果。禅作为佛教建立的根据，旨在通过内向性调心的锻炼，究身心世界之秘奥，如实认识自己，开发本性潜能，迸发出超越性的般若智慧，解脱以生死为中心的一切系缚，根本解决人本性中绝对自由之追求与客观现实的矛盾，达到常乐我净的涅槃彼岸，从而净化人心，“庄严国土”。它集中表现了东方文明的特质，堪称东方古代智慧的最高成果，国外有人誉为“东方文明的精萃”——这尤指集中代表了全部佛教禅法心髓的中国禅宗之禅而言。

学术界对禅及其文化的评价，近四十年来多重在批判其消极的社会作用，禅，随着佛教影响的缩小，在国内渐被人们所淡忘，但在二十世纪七十年代末兴起的群众性气功锻炼、气功研究的热潮中，它出人意料地从人体科学的角度被重识，引起广大社会人士的注意，出现了“佛教气功”（实即禅）热。宗教的核心内容与最前沿科学竟然搭上了界，这真使不少怀着“宗教=迷信”、“宗教与科学水火不容”信念的人大惑不解。

现代气功界把佛家禅定列为中国传统气功中的一大家，“佛家气功”在气功百花园里特别耀人眼目，具有颇佳的广告效益，佛教禅学是现代气功学的一大渊源，它积淀了二三千年的实践经验，凝聚了上百代禅僧的心血智慧，其修学体系之严整，理论之精深，禅法之多样，典籍之浩瀚，远非尚处草创阶段的现代气功学所能比拟，蕴含着不少值得发掘的宝藏。它提出的问题，远远超出养生文化的范围，关系到全部人类文明的出发点及终极目标，关系到人对自身的真实认识，关系到即将到来的科学革命，关系到人类未来的危机和命运。它有玄而又玄却颇发人深思的哲学为依据，它以神话般的奇迹异能向现代科学提出挑战，它总是违背人的常识和成见而提出不容回避的问题，它以极其简要的方式解决人与社会、人与自然的根本矛盾，表现出远东传统文明的风范。从继承文化遗产的角度来讲，佛教禅学的确可称为东方传统宗教文化中的精华。

因此，从新的角度系统地研究佛教禅学，便成了一个具有现实意义、前瞻意义的课题。这一课题牵涉到艰深浩瀚的佛学，牵涉东方文化的各个层面，又牵涉气功、人体科学、超心理学、医学、物理学、生理学、心理学、行为科学、UFO学等多种新老科学，更重要的，是研究者本身应有禅定的实验，起码应研究过别人的禅定

实践。

笔者对佛教禅学虽感兴趣，但学识浅陋，自愧不具备应有的条件，只是比今日才起步研究的人早出发了十多年，因工作之便，接触过较多文献资料。为应社会的急需，曾出版过一本《佛教气功百问》的小册子，介绍佛教禅学的基本知识，但欠系统性，对禅的理论和价值未作深入论述。现在这本书的写作，是上海人民出版社青年编辑倪为国同志出的题，拖了两年完稿，自觉很不理想，仅供需要了解这方面知识的读者参考。希望随人体科学、佛学研究的进展，能有比笔者站得更高、钻得更深的成果问世。

1990年9月于四川大学向阳村

目 录

再版前言	(001)
禅——东方文明的精萃(代前言)	(003)
第一章 佛教禅学源流	(001)
瑜伽、禅定、气功溯源	(002)
一、禅定、瑜伽的六大渊源	(003)
二、禅定、瑜伽与宗教	(006)
佛教与禅定	(012)
一、佛教之源——释迦牟尼的禅思体悟	(012)
二、佛教的宗旨及禅定在佛学中的地位	(015)
三、禅定与佛教哲学	(021)
四、禅定与佛教教制	(024)
佛教禅学在印度文化圈内的兴衰	(026)
一、印度文化圈内的小乘禅学	(027)
二、印度文化圈内的大乘禅学	(033)
三、印度文化圈内的密乘禅学	(038)
佛教禅学在汉文化圈内的发展	(046)
一、印度大小乘禅在中国的早期流传	(046)
二、华化禅学的建立及发展	(054)
三、禅净交融与中国禅学的衰落	(061)
四、日本佛教禅学	(065)
五、朝鲜、越南的佛教禅学	(070)
佛教禅学在藏文化圈内的风貌	(073)
一、前弘期藏传禅学	(073)



二、后弘期藏传禅学	(077)
第二章 由禅思所见的身心世界	(095)
缘起心枢论	(096)
一、缘起法则	(097)
二、佛学对心理现象的观析	(099)
三、佛学的物质观	(108)
四、从心色不二到万法唯心	(110)
法印与心印	(116)
一、三法印	(116)
二、实相印	(122)
三、心性与心印	(130)
无上瑜伽身心不二论	(134)
一、细身与细心	(135)
三、最细风心与“光明”	(143)
四、即身成佛与他力加持	(148)
第三章 禅定的基本方法	(153)
禅定的名义、种类及修习次第	(154)
一、禅定的名义	(154)
二、佛教禅的种类	(158)
三、止观双修及其次第	(165)
修定资粮及五调之要	(169)
一、发心、持戒及余资粮	(169)
二、时地财侣等必要条件	(174)
三、弃五盖与调五事	(178)
显教修止略要	(184)
一、修止门径	(184)
二、念知思舍四要	(199)
三、深入正定的次第	(203)

显教修观略说	(209)
一、小乘苦、空、无我观	(209)
二、大乘诸法实相观	(215)
三、大乘性宗观心法要	(222)
密乘止观	(227)
一、四部密法本尊瑜伽	(228)
二、无上瑜伽气脉点修法	(232)
三、菩提心观与无相瑜伽	(240)
显密顿悟禅	(246)
一、开悟得见之门径	(246)
二、顿悟禅之传授	(257)
三、开悟之层次与诸宗之见地	(262)
四、从悟起修的方法及次第	(264)
禅定中身心的变化及偏差纠治	(269)
一、生理变化及身病之对治	(269)
二、心理变化及心病之对治	(278)
四、“魔事”及外缘干扰所致心理的病态变化	(283)
第四章 佛教禅学与东方文化	(291)
佛教禅学与印度瑜伽	(292)
一、古婆罗门教瑜伽与早期佛教禅学	(293)
二、大乘禅学与印度教瑜伽之交涉	(297)
三、密乘瑜伽与晚期印度教瑜伽	(302)
四、近现代印度瑜伽的启示	(304)
佛教禅学与道教仙学	(307)
一、初期禅学对仙学的依附	(307)
二、禅学与仙学的双向影响	(309)
三、禅与内丹的融合	(314)
佛教禅学与宋明新儒学	(322)
一、宋明诸儒之出禅归儒	(324)

二、宋明儒学的静坐存养功夫	(326)
三、禅宗与理学心性论	(332)
四、宋明儒学对禅的攻讦与影响	(336)
佛教禅学与其他宗教	(340)
一、佛教禅与基督教禅	(340)
二、禅与伊斯兰苏菲派	(345)
三、佛教禅学与神、苯等教	(348)
禅与东方艺术	(353)
一、为禅定服务的多种艺术形式	(353)
二、禅定题材与文学艺术	(357)
三、禅与东方艺术境界、审美情趣、创作方法	(361)
禅与武术	(366)
一、少林武术渊源	(366)
二、禅与武术的关系	(369)
禅与东方民族文化心理素质	(376)
一、禅与东方人生态度	(377)
二、禅与东方情感方式	(380)
三、禅与东方思维方式	(382)
四、禅与东方价值观念	(384)
 第五章 佛教禅学与现代“人学”	 (387)
禅定与现代医学	(388)
一、佛教医学体系与心身、行为医学	(389)
二、禅定治病与气功疗法	(393)
佛教禅学与现代气功	(400)
一、现代气功对佛教禅学的继承	(401)
二、现代气功对禅定的检验与解释	(405)
禅定与智力开发	(413)
一、佛教对全智的追求	(414)
二、智慧修学与禅定	(417)

三、禅定与益智气功	(419)
禅定与特异功能	(423)
一、佛教与神通异能	(424)
二、五通八悉地与特异功能	(426)
三、禅定得通之方法	(435)
四、禅定得通的原理	(440)
禅定与长寿	(443)
一、佛教与长寿	(444)
二、延寿禅法及其原理	(448)
三、舍利、自焚、虹化与生命自控	(451)
禅定与生理、心理、行为	(454)
一、禅定与生理潜能开发	(454)
二、禅定与心理学	(458)
三、禅定与道德、行为	(462)
结语 东西方文明双向交流中的禅	(464)



佛教禅学源流

第一章

题义公禅房

唐◎孟浩然

义公习禅寂，结宇依空林。
户外一峰秀，阶前众壑深。
夕阳连雨足，空翠落庭阴。
看取莲花净，方知不染心。

瑜伽、禅定、气功溯源

东亚文明的曙光，最先映照在有“世界屋脊”之称的青藏高原上。从冰峰雪谷中潺潺流出的黄河、长江、印度河、恒河，在其中下游的河谷平原地带，溉乳出发达的古代农牧业，为人智之开通、文化之孕育提供了营养，促使文明之花及早开放。农牧业供给的较充足生活资料，使先民们从与动物界的紧张战斗中解放了出来，有余暇去反思自身的存在及自身与天地万物的关系。古朴的哲学思考，于焉萌生。而开发潜意识功能、多涉直觉的瑜伽、气功术，在中印两大文明古邦被发明的时间，可能要比该地区有文字记载的历史还要早。

喜马拉雅山南面的印度，得天独厚，气候温热，物产丰殷，大自然对人们赐予之厚，远过于山北面的中华。这里生活必需品获得之易，有只要睡在地上，用一根带子拴住头上的树枝，拉几下便会有中餐之喻。这种生存条件，使古印度先民过早地发展了其精神面的生活，很早便发明了自我调制心思的“瑜伽”（Yoga）术。据印度传说，在距今六千年之前，就有湿婆（Sadshiva）发明秘密（Tantra）瑜伽，流传于喜马拉雅山区。考古发掘资料，起码能提供公元前三千年左右印度河流域的土著人中流行瑜伽的证据——莫亨佐·达罗和哈喇帕等古城出土的史前文物中，有刻着瑜伽静坐姿势人像的印章、石雕。现存一部梵文手稿，以湿婆答其妻戴藏问的形式，阐述了百余条瑜伽法则，其中不少方法与后来佛教禅宗、密乘的瑜伽之道相近。西方学者把这份手稿中瑜伽术出现的时间，推定为四五千年以前。大约公元前二千年左右，白种雅利安人从中亚高加索一带入主印度，大概摄取了当地土著民族的瑜伽术，掺入他们本以祈祷祭祀为事的古婆罗门教义中。印度最古的宗教赞诗《梨俱吠陀》中，就出现了“瑜伽”一词。这个词的词根 yuj，原义是给牛马套上轭，以便驾驭，引申为调制自心义。《石氏奥义书》释瑜伽为“坚定地统制心和各种器官的活动”。后来所出的《瑜伽经》开篇即解释说：“瑜伽是抑制心识活动”。

印度瑜伽学者有人认为：中印禅、道同源异流，皆发源于喜马拉雅山区所出坦特罗（Tantra），此术北传中华，演变为“道”，南传印度，演变为瑜伽术中

的“禅那”(Dhyana), 咀特罗、道、禅那, 从语源学来看, 可谓同一词的衍变。又说中印瑜伽术早就有过交流, 五千年前, 有印度密宗行者瓦希斯塔(Vasista)赴中国学习瑜伽术。这一说法虽然尚难找到实物证据, 但从华夏民族源出昆仑山之说, 及中印两邦瑜伽、气功之同步发生发展, 似可推测这种早期文化交流的可能性。

在古代中华, 类似于印度瑜伽的锻炼方法, 称为道、导引、食气等, 它们出现于文化视野中的时间, 起码也可以上溯到五六千年以前的原始社会。青海省乐都县柳湾地区出土的一只仰韶文化的彩陶罐上, 浮塑着一尊裸体女像, 其姿态毕肖气功站桩。这件气功古物证被定为五六千年前母系氏族社会的遗物。记述原始社会传说的《山海经》, 说大荒之中有“食气”、“食鱼”的继无民“无骨子”, 食气, 即调制呼吸的技术, 为今日“气功”一词之源。《大荒西经》所记述的西荒地理情况, 据已故郭元兴的考证, 与今西藏、印度、中亚地区的山水实貌紧紧相扣,^① 透露出古代华夏先民与印度先民有过文化交流的蛛丝马迹。上古华夏社会的领袖人物如伏羲、黄帝、大禹等, 不少先秦典籍皆称为得道者。《庄子·在宥》篇说黄帝即位后第十九年, 赴崆峒山问道于广成子, 广成子所示“无视无听, 抱神以静”的养生之道, 与印度瑜伽调制心识的原则非常相近。《吕氏春秋·求人篇》说大禹西行至巫山之下, 见有“饮露吸气之民”, 饮露吸气, 当是一种服气类气功术。

一、禅定、瑜伽的六大渊源

中印瑜伽、气功的同步发生发展, 即使排除了相互交流的因素, 从人类思维发展的普遍规律考察, 也是经济、文化发展到一定阶段的可能产物。此类自控身心的锻炼技术之发明, 追溯其渊源, 大概有以下六条渠道。

(一) 巫术与原始宗教

巫术文化是世界各民族最初的文化形态。幼年时期的人类, 智薄力弱, 无力抵抗强大自然力的压迫, 便从直觉出发, 把世界二重化, 想象物质世界背后有超自然的主宰者天、神、鬼怪、精灵等, 以弱者屈从于强者的原始宗教心理,

^① 《南亚研究增刊》1988年, 《山海经西荒地理与印度、释典及西方古地志》。

向天、上帝、神灵膜拜祈祷，供献牺牲、歌舞，以媚求神灵的佑护恩赐，出现了专司祭祀的巫师，为最初的文化人。巫师及祭神者们以极度虔恭的心情祈祷神，久久专诚不二，并实行斋戒、苦行，服用迷幻药物，以求交通神灵，这种专精致志，使他们不自觉地进入“气功态”，得到超常的体验、幻觉，瑜伽、气功，便在这种原始巫术中诞生。印度最古的文献《吠陀》，便是祭神的颂诗、咒语集，反映出印度原始宗教的风貌。瑜伽在《吠陀》中是一种祭神的礼仪。中国有关食气及神秘方术之事，最早亦见于巫术文化的结晶《山海经》。《国语·楚语》记述古代楚地巫术盛行的情况说：

古者，民神不杂，民之精爽不携贰者，又能斋肃哀正，其知能上下比义，其圣能光远宣朗，其明能光照之，其聪能听彻之，如是则神明降之，在男曰覿，在女曰巫。

古人把巫覿彻听彻视、智通上下的超常能力归诸于神明的降临，从禅定、气功的观点看来，巫覿们“精爽不携贰”、“斋肃哀正”，专精致志，扫除杂念，以极虔诚的心情专注于对神明降临的期待，自然很有可能进入禅定或气功态，显发出人类潜在的特异功能。出于殷末周初的《易经》，便是一种巫覿卜筮之书，卜筮者须先斋戒清整身心，严肃庄重，达到心无杂念的静定状态，《易传》所谓易“无思也，无为也，寂然不动，感而遂通天下之故”，及“圣人以此洗心，退藏于密”，正是斋戒事神者进入静定的写照。这种斋法，实为儒家修养功夫之源，后来还被道家庄子及道教所继承发挥，作为一种修养方法。

（二）医疗养生

喜马拉雅山北的华夏先民，所处生存环境的恶劣，使他们养成了一种与自然作顽强斗争并沉醉于斗争胜利而获得生存权利的乐生精神。他们发明的导引、气功术，更多与疾病作斗争有关。《路史》前纪卷九记阴康氏时，因水渚阻滞，民多患风湿之病，乃制“大舞”，以利导关节，这种大舞，便是医用导引气功术之滥觞。阴康氏远在伏羲氏之前，距今当有七八千年之久。《吕氏春秋·古乐篇》也有此类记载。先秦医书大成《黄帝内经·素问》开篇即以“天师”（实即巫师）答黄帝问的方式，论上古之人因善“养生之道”，“恬淡虚无，真气从之，精神内守”，故能终其天年，寿过百岁，表明以气功保健、预防为首的医疗思想，在先秦时代就已相当成熟，其渊源可上溯至原始社会。上古巫、医不分，巫术的一大用场就是治病。《公羊传·隐公四年》注谓“巫者事鬼神祷解，以治