

论道家的养生思想

罗美云

北京林业大学马克思主义学院，北京
Email: lwming839700@yeah.net

收稿日期：2020年8月12日；录用日期：2020年8月28日；发布日期：2020年9月4日

摘要

道家认为我们的身体、生命源于道，源于阴阳之气，外在的万物都可以变成我们的身体，我们的身体内含万物，最终又分解为万物。我们要以自然无为的方式来护养我们的身体与生命，刻意的养生对我们的身体和生命，没有好处，反而有害处。对于不可改变的处境，我们要淡然处之，要安时而处顺，这样才利于我们身体和生命的存在、发展。

关键词

道家，养生，为无为，安时而处顺

On Taoist Thought of Health Preservation

Meiyun Luo

School of Marxism, Beijing Forestry University, Beijing
Email: lwming839700@yeah.net

Received: Aug. 12th, 2020; accepted: Aug. 28th, 2020; published: Sep. 4th, 2020

Abstract

Taoism holds that our body and life originate from Tao and the Qi of Yin and Yang. All external things can become our body. Our body contains all things and finally decomposes into all things. We should protect our body and life in the way of natural inaction. Deliberate health preservation is not good for our body and life, but harmful. As for the unchangeable situation, we should be indifferent to it and live in peace. Only in this way can we benefit the existence and development of our body and life.

Keywords

Taoism, Health Preservation, Inaction, Peace and Order

Copyright © 2020 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

中国传统道家非常重视现世生命的价值和意义，由此而非常重视生命的养护。道家的养生思想对现代生命的护理具有很大的借鉴意义。

2. 生命之来源

从最初的根源来说，在道家看来，人和自然万物一样，都来源于道。而从较形而下的层面来说，道家认为，“人之生，气之聚也。聚则为生，散则为死。” ([1], p. 646)人是由原始之气生成的，死后又复归于气。因此，“气者身之充也。” ([2], p. 167)人的身体就是由气构成的。当然，气生成人，也有其他的表现形式，如，“道与之貌，天与之形。” ([1], p. 193)道给人以相貌，天给人以形体，这儿的道与天就可以是指阴阳之气。“人受天地变化而生。” ([3], p. 102)人因为天地之间的相互变化、感应而生，这儿的天地其实就是指阴阳之气。“凡人之生也，天出其精，地出其形，合此以为人。” ([2], p. 122)“精神者，天之分；骨骸者，地之分。” ([4], p. 9)这是进一步说明，天，即阳气，赋予人精神；地，即阴气，赋予人形体。“天地阴阳，取稽于身，故布五正以司五明，十变九道，稽从身始。” ([5], pp. 147-148)这是从反面来说，既然人的身体是由天地阴阳构成的，人的身体中就有天地阴阳。

原始之气，即天地阴阳造成人之后，人就要靠外界的物质、能量等来维持自己形体、生命的存在。而外在的万物通过直接或间接的方式，基本上都可以是维持我们形体、生命的要素和能量。从这个意义来说，道家认为，万物可以成为我的形体，我的形体也可以成为万物。万物是我的形体，我的形体也是万物。“五物可以养形，无一物非吾之形；五味可以养气，无一物非吾之气。是故吾之形气，天地万物”、“万物可为我”、“我可为万物” ([6], p. 76)。进一步，道家认为，我们的身体、生命、性命、子孙等都不是属于我们自己的，像蛇的蜕一样，是天地阴阳之蜕，“(汝身)是天地之委形也；生非汝有，是天地之委和也；性命非汝有，是天地之委顺也；子孙非汝有，是天地之委蜕也。故行不知所往，处不知所持，食不知所味。天地之强阳气也，又胡可得而有邪！” ([1], p. 655)。

3. 为无为的养生方法

但道家并没有由此而看轻我们的身体与生命，反而是格外看重我们的身体与生命，并由此而提出了它的养生思想。“吾所以有大患者，为吾有身，及吾无身，吾有何患？” ([7], p. 121)这里拿大患和身体相比，大患依附于身体，看重大患，就是要通过各种方式去除大患，从而才能够更看重身体。由此，道家提出了自己独特的避免祸患的原则，“见小曰明，守柔曰强。用其光，复归其明，无遗身殃，是为袭常。” ([7], p. 265)见微知著，守柔复明，不给自己留下祸患，这是要时时遵循的常道。另一方面，“存亡在身。微乎哉，福之所生。” ([5], p. 379)“昔克德者不谗命，得要者其言不众。” ([5], p. 380)慎微生福的常道也是要而不繁。

在此基础上，道家提出了自己独特的养生方法，“载营魄抱一，能无离乎？专气致柔，能婴儿乎？”([7], p. 108)对此，《列子·天瑞》做了这样的解释：“其在婴孩，气专志一，和之至也；物不伤焉，德莫加焉。”也像后来道教所说，我们的精气神要像婴儿一样专一、和谐，这样自身才有内在的力量，有德而又无关乎德，外物就不能够伤害我们。这也是因为，“形精不亏，是谓能移；精而又精，反以相天。”([1], p. 543)形体和精神都完美而不亏损就能够随着事物的推移而常自更新，以适应变化着的新环境；精神越来越精粹，就能够反过来辅助自然，从而使人与自然保持和谐。因为，“神明者积精微全粹之所成也。”([5], p. 251)所以，道家特别重视对精气、神明的护养。“上德不德，言其神不淫于外也。神不淫于外，则身全。”([8], p. 188)这是强调我们的神不要被外物所扰乱，神不被万物扰乱，我们的身体才会健康。另外，“所谓治人者，适动静之节，省思虑之费也。”([8], p. 202)我们的动静要适度，思虑不要过度，这样才能够保养好我们的神思。“静以修身，俭以养生。”([3], p. 380)这也是说我们要安静、节俭，费用不要过度，才能够护养好我们的身体、精气、神思。

“其得时者成，命曰调。”([5], p. 74)养生还要注意时机，行动的时机把握得好，对养生，对生命就有利；相反，行动时机没有把握好，对身体、生命等都不利，甚至可能危及生命。“生必动，动有害，曰不时，曰时而〔休〕〔倍〕。”([9])“其失时者精、神俱亡，命曰乖。”([5], p. 74)违背时机、不合时宜的行动就有害，会危及精神和生命。因此，“正而后行，确乎能其事者而已矣。且鸟高飞以避矰弋之害，鼯鼠深穴乎神丘之下，以避熏凿之患，而曾二虫之无如？”([1], p. 249)要端正自己的行为，不该做的不要做，不该去的地方不要去，以避免祸患。也就是，“圣人以可得可行者，所以善吾生；以不可得不可行者，所以善吾死。”([6], p. 9)行为端正与否是关系到生死的问题。所以，“盖闻善摄生者，陆行不遇兕虎，入军不被甲兵；兕无所投其角，虎无所措其爪，兵无所容其刃。夫何故？以其无死地。”([7], p. 256)真正善于养生的人，所作所为都无损于己，这种人不会进入死地，也就没有死地。

其实，以上都体现了道家“无为”或“为无为”的养生秘诀，“无为为之而合乎生死，无为言之而通乎德，恬愉无矜而得乎和，有万不同而便乎生。”([3], p. 1)这种无为或为无为的恬愉无矜的养生之道合乎生死，利于养生。这也即是说，“夫唯无以生为者，是贤于贵生。”([7], p. 330)不刻意的养生才是真正的养生。具体地说就是，“吾所谓无情者，言人之不以好恶内伤其身，常因自然而不益生也。”([1], p. 193)不要以我们的好恶之情来伤害我们，因顺其自然，不要刻意养生。“可在乐生，可在逸身。故善乐生者不娶，善逸身者不殖。”([4], p. 137)身心保持安逸和乐，这样就不会有祸患。“生非贵之所能存，身非爱之所能厚。”([4], p. 143)我们的身体、生命的价值不在于外在的高贵与富有，而在于其内在的价值。因此，“能尊生者，虽贵富不以养伤身，虽贫贱不以利累形”([1], p. 858)、“重生则利轻”([1], p. 876)。不管是富贵贫贱我们都要以正确的态度看重我们的身体与生命，以正确的态度养护好我们的身体与生命，不要因为富贵贫贱而使我们的身体与生命受到牵连，受到伤害。而“不能说其志意、养其寿命者，皆非通道者也。”([1], p. 895)不能够以恬淡的养生之道来护养生命，是不通养生之道的表现。“夫蔽象鬲塞之人未败而崩，未死而禽。”([5], p. 341)对养生之道一窍不通，背道而行的人，最终是没有出路的。这种养生之道就是有为的养生之道。而“生有为，死也。”([1], p. 845)过于有为的养生，只能是死路一条。这种有为的养生表现形式是多种多样的。具体地说，“夫善治外者，物未必治，而身交苦。”([4], p. 140)过于注重、料理外在的东西，往往不但外在的东西管不好，还会使自身受到伤害。“益生曰祥，心使气曰强。物壮则老，谓之之道，不道早已。”([7], p. 274)刻意的养生是灾难，刻意的逞强不合乎道，不会有好结果。“故坚强者死之徒，柔弱者生之徒。”([7], p. 332)过于强梁的属于死的方面，只有柔弱才是生的表现。因为，“天地尚不能久，而况于人乎？”([7], p. 164)天地的疾风暴雨都不能长久，何况是人的强梁？

4. 安时而处顺

对于不可改变的命运，道家的态度是，“知其不可奈何而安之若命，德之至也。” ([1], p. 145) 安于命运，并认为安于命运是最高的德——至德的表现。“圣也者，达于情而遂于命也。” ([1], p. 427) 只有圣人才能够达情遂命，安于命运。“当死不惧，在穷不戚，知命安时也。” ([4], p. 129) 即使生命处于极大的窘境，也要“知命安时”。就像张载所说的，“存神过化，忘物累而顺性命者乎！”（《张子正蒙·神化篇》）忘掉外在的负累，顺随性命之常。因为，“且夫得者，时也；失者，顺也。安时而处顺，哀乐不能入也，此古之所谓县解也，而不能自解者，物有结之。且夫物不胜天久矣，吾又何恶焉！” ([1], p. 222) 得失等都不是我们能够控制的，只能随顺之。所以，“牛马四足，是谓天；落马首，穿牛鼻，是谓人。故曰：无以人灭天，无以故灭命，无以得殉名。谨守而勿失，是谓反其真。” ([1], p. 497) 我们不要刻意去改变命运，这样才能够回归到本真、淳朴的自我。

有鉴于此，道家认为，面对纷繁复杂的世界与社会，我们的处世之道是，“化声之相待，若其不相待。和之以天倪，因之以曼衍，所以穷年也。” ([1], p. 105) 去调和它们，顺随它们，从而优游地度过一生。也就是，“缘督以为经，可以保身，可以全生，可以养亲，可以尽年。” ([1], p. 113) 顺着自然的理路，最终穷尽天年，享尽天命。从知识论方面来说，“知天之所为，知人之所为者，至矣！知天之所为者，天而生也；知人之所为者，以其知之所知以养其知之所不知，终其天年而不中道夭者，是知之盛也。” ([1], p. 199) 只有知天，知人，知它们之间关系及相互作用，且能“以其知之所知以养其知之所不知”的人，才能够享尽天年。

基金项目

北京市社科基金项目“道家生态美学思想及其当代价值”(13ZXB003)；北京林业大学校级教学改革研究项目“生态化视阈下《马克思主义基本原理概论》教学改革研究”(BJFU2014JG027)；北京林业大学马克思主义学院马克思主义理论基本问题研究项目“马克思恩格斯生态哲学思想及其当代价值”(BLMY201802)；2019年高校实践育人课题“马克思主义生态美育思想研究”(SJYR1906)；北京林业大学2019年课程思政教研教改专项课题“宗教学概论”(2019KCSZ105)。

参考文献

- [1] 陈鼓应. 《庄子》今注今译[M]. 北京: 商务印书馆, 2012.
- [2] 陈鼓应. 《管子四篇》诠释——稷下道家代表作解析[M]. 北京: 商务印书馆, 2014.
- [3] 李定生, 徐慧君. 《文子》校释[M]. 第二版. 上海: 上海古籍出版社, 2016.
- [4] 严北溟, 严捷. 《列子》译注[M]. 上海: 上海古籍出版社, 2012.
- [5] 黄怀信. 《鹖冠子》校注[M]. 北京: 中华书局, 2016.
- [6] 朱海雷. 《关尹子·慎子》今译[M]. 杭州: 浙江大学出版社, 2012.
- [7] 陈鼓应. 《老子》今注今译[M]. 北京: 商务印书馆, 2012.
- [8] 张觉, 等. 《韩非子》译注[M]. 上海: 上海古籍出版社, 2011.
- [9] 陈鼓应. 《黄帝四经》今注今译——马王堆汉墓出土帛书[M]. 北京: 商务印书馆, 2015: 5.