

# 传统养生、涵养道德与健康长寿之原理

褚宇帆, 唐 静

( 河海大学 体育系, 江苏 南京 210098 )

**摘 要** 现代健康的定义是身心健康, 社会幸福的完善状态。中国传统养生学整体观的哲学思想早在春秋战国时期就把人与社会、宇宙看成是一个相辅相成的不可分割的整体, 将修心养性置于首要地位。“道”是中国古代哲学体系的核心, 涵养道德是传统养生调心的重要内容, 是“天人合一”, 实现和保证身心健康、社会健康的基本法则和基础。

**关 键 词** 养生, 道德, 健康

中图分类号: G806 文献标识码: A 文章编号: 1006-7116(2002)02-0059-03

## Review of the relationship between contemporary health definition and traditional Chinese health - cultivation, self - restrain and virtue nurture

CHU Yu - fan, TANG Jing

( Department of Physical Education, Hohai University, Nanjing 210098, China )

**Abstract** In modern time health is defined as “ a state of complete physical, mental, and social well - being and not merely the absence of disease or infirmity. ” This description of health is not a contemporary invention when examining the history of China. During the period of chunqiu zhanguo about 2400 years ago, self - cultivation and regulation were recognized as the foundation of health, and human beings were perceived as a complementary and inseparable integrity with their surrounding world and universe. Such micro - and macrocosm is deeply rooted in ancient Chinese holistic health preservation philosophy and thought. Daoism or taoism is the core of ancient Chinese philosophy. Restrain oneself and nurturing the virtue are crucial in ancient health - cultivation and regulation. Together with the nature - human - integrity doctrine, they lay the foundation and principles for achieving the healthy body, mind and society.

**Key words** health - cultivation, virtue, health

### 1 传统养生思想的整体观

世界卫生组织在1978年9月《阿拉木图宣言》中对健康的定义提出:“健康不仅是疾病与体弱的匿迹,而且是身心健康,社会幸福的完善状态。”健康是机体与自然环境和社会环境的动态平衡,是一种身体、精神和社会的完满状态。可见单靠一般的体育活动是无法达到健康目的的。20世纪90年代在高校的健康教育中已将正确的道德观、健康的人生观和科学的价值观看成是人体不可缺少的(精神营养)三大“营养素”。身体健康是思想(心理)健康的基础,而思想(心理)健康又是身体健康的必要条件。

传统养生的健康观是以人体生命运动状态的优化为基础,其主要体现于高尚的道德情操、聪慧的才智和对世界(自然界和人类社会)的认识力以及充分发挥身体机能,享尽天

年。修炼的程度不同其结果也不同。

早在春秋战国时期,诸子百家就已形成了较完整的养生哲学体系。虽说各具特色,但大体可分为3大类:以宇宙整体为对象,以天人的关系及人的生命运动和人类社会为中心的道家、医家、阴阳五行家;以人为中心,以人与社会的关系为主要内容,重视人的社会实践的儒家、法家、墨家;以“我”为核心,独善其身的养生家、神仙家无论那一类,他们均有一个共同的特点,即以人和人生为中心,以认识世界(宇宙、社会、人体、自我等),改造世界为目标。传统养生观与现代健康观均把人与社会、自然看成是一个整体,尤其在华夏养生文化中,各家不仅将以上3个方面看成是一个整体,而且将自家学说及治学修身与其融为一体,充分体现了中华传统文化“整体观”的特色。

传统上“性命”与“身心”同源。《性命论》曰：“性者，先天至神，一灵之谓也。命者，先天至精，一气之谓也。性之造化在乎心，命之造化系乎身。”

中医认为在人体生命活动中“神”起着主导的作用，所以传统养生将“调心(神)”置于首要地位。“神”又是元神和识神的总和，简单地说，中医把调节人体生命运动的最高级中枢称之为“元神”，将意识、思维及心理的总和称之为“识神”，并强调元神和识神的高度和谐才是性命统一使身体健康之本，二者的矛盾对立，是性命分离将会引起多病早亡之根。

由于元神是先天之神，识神是后天感知宇宙万事万物而发展形成的后天之神，所以如果在识神感知事物的形成发展过程中，偏离其“道”越远，将会使其与元神的矛盾对立越尖锐，导致性命分离的程度就越严重。传统养生学还认为：由于人与社会作用与反作用的关系，在人的生命长河中，不仅要了解和掌握感知事物的正确方法，并能真正地按其“道”去感知事物、处理事物，而且还要建立一个美好文明的社会环境，才能更好地保证人类识神的良性发展。尤其是以老子、孔子所倡导的整体观养生哲学思想均以涵养道德为中心，并在后世中华文明的进程中起到了中流砥柱的作用，所以我们在纵观悠久的华夏文明进程中，时时见“道”，处处有“德”，“道德”被称之为“天理”，称之为宇宙万事万物生存的“大法则”，将“道德”视为是“天人合一”，人与社会环境相互作用健康发展以及优化生命运动状态的总规律，充分展示了中华整体观的养生思想。

## 2 “道德”与“得道”

“道”是中国古代哲学体系的核心。传统哲学认为宇宙万物的形成是由某种精微物质运动发展和其内在阴阳属性对立统一的结果。老子说：“有物混成，先天地生。寂兮寥兮，独立而不改，周行而不殆，可以为天下母，吾不知其名，字之曰道。吾强为之名曰大。”又说：“道生一，一生二，二生三，三生万物。《易·系辞》云：“是故易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦。”一阴一阳谓之道。”简言之，“道”即宇宙万物之本源，是“化生”宇宙万物，及万物运动、变化、发展的基本规律。“德”是“道”在宇宙万物形成变化、发展中自然功能和本性的体现，“道”是“德”之本，“德”为“道”之用，“道德”从广义上讲，是指宇宙自然界最精微的原始物质和其固有基本能力及其基本运动特性所规定的宇宙万物形成、变化、发展的最基本规律，所以“道德”被视之为“天理”，宇宙万物生存的“大法则”。从狭义上说，“道德”指的是人们共同生活及其行为的法则和规范，是人类社会意识形态的内容，在这一概念中“德”指人的“行为”体现，“道”是人们“共同生活”的基本规律。

从人类社会来看，由于人是不可脱离群体和社会生活而孤立存在的，人类更不能脱离自然界而孤立生存，人类社会是个自然发展的历史过程。人与人之间和人类社会与自然界矛盾对立统一的基础是人类的社会生产实践活动。由于人类意识是客观内容和主观形式的统一及其对客观(物

质)世界的能动作用，凡符合客观规律的正确认识，就有正确的行动，对客观世界的发展起积极推动作用，反之，将会对客观世界的发展起阻碍或破坏作用。所以必然要在“天理”、“大法则”的基础上形成一个符合于人类“共同生活”基本规律，建立一个对客观世界和人类社会的发展起积极推动作用的行为法则，才能更好地保证人类自己的生存和发展，这也是传统养身中强调遵“小道”(狭义“道德”)以求“大道”(广义“道德”)的道理。如果一个人不能按照“行为法则”行事，其行为就会不利于人们“共同生活”的需要，将会对社会的发展起着阻碍破坏的作用，只有人人“道德”，人们的共同生活才能得以实现；大道之行也，天下为公。

从养生的角度来说，一方面由于人与“天地相参”，与“日月相应”，人的生存也必须遵循宇宙万物生存的“大法则”。《老子》中写到：“人法地，地法天，天法道，道法自然。”《黄帝内经》说：“上古之人，其知道者法于阴阳，和于术数……而尽终其天年，度百岁乃去。”从而阐述了只有按照自然发展的基本规律来规范自己的养生策略，才能达到享尽天年之目的观点。

另一方面，人的精神活动有序化是元神和识神和谐统一的结果，是人体生命状态有序(健康)化的根本。由于人与社会作用与反作用的关系，社会中所存在的一切非道德因素不仅是破坏人类“共同生活”的祸根，而且还严重干扰人类精神活动的有序化，所以传统养生中“调神(心)”的主要内容之一就是“遵道”、“求德”，就是为了修炼自己辨别是非和知“道”的能力，时时、事事、处处都要按客观规律(“道”)行事，不偏离“天理”、“大法则”，达到把人的精神活动与“道”合而为一，将“性(心)”和“命(身)”与“道”结合成为一个和谐的整体，只有这样才能使人的生命充满生机。

老子说：“循性而行谓之道，得其天性谓之德。”当你“循道”遵道，使得自身行为都能与其自然本性(基本规律)完全符合了就叫德，也就达到传统所称的“得道”或“得正果”的境地，以实现人类由必然王国向自由王国的飞跃。

## 3 “性命分离”是影响身心健康的主要根源

“得道”人什么意义呢？养生学认为“性(心)”、“命(身)”的统一是健康之本，“性”、“命”的分离是多病死亡之根，人的道德观是决定思想行为的内在条件，是身(命)心(性)健康的主观因素。《庄子·天运》中写道：“黄帝之治天下，使民心一，民有其亲死，不哭，民不非，尧之治天下，使民心亲，民有为其亲杀，其杀而民不非也。舜之治天下，使民心竞，民夸孕十月生子，子生五月而能言，不至乎孩而始谁，则人始有天矣！”这段历史记载充分反映了道德观与人的健康和思想行为的内在关系，同时也反映了思想行为对社会的作用和社会环境对道德及思想行为的反作用。黄帝是以“民心一”的道德观治理天下，使人们生活在一非常纯朴的环境中，思想完全处于一种“天人合一”的境地。人死是一事物发展的自然规律，故在那个社会里不哭自己亲人之死无人认为是“不对”，尽管社会原始，但人人可以享尽天年，国泰民安。随着社会的

发展,物资的丰富及人们“私欲”、“妄念”的产生与发展,道德观念也发生了变化,黄帝的“民心一”,到尧变成了“民心亲”,舜则出现了“民心竞”的政策,社会上就有了民为其亲杀死他人,也不信为是错的杀人事件等,开始出现了短命夭亡现象。后来,尽管生产力的不断提高和物质生活的丰富,但由于人的“私欲”、“妄念”的不断增大,社会中道德败坏和是非颠倒现象日益加重,使思想行为偏离事物本性的发展越来越远,以致于加剧了人类短命夭亡现象的泛滥。

“私欲”和“妄念”是“内伤七情”及“性”、“命”分离的原动力。中医讲“内伤七情”,“七情”即指喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七种情志的变化,这七种情志活动是机体对外界事物所产生的不同反映,如果是强烈的或长期持久的情志刺激,能使人体气机紊乱,脏腑阴阳气血失调,而且“七情”致病不同于“六淫”,“六淫”(寒、湿、风、暑、热(火)、燥)侵袭人体是从皮肤和口鼻而入,发病之初均见表证,而“七情”内伤,则直接影响内脏。《素问·阴阳应象大论》说:“怒伤肝”;“喜伤心”;“思伤脾”;“恐伤肾”《三因极一病症方论·三因篇》讲:“七情,人之常性,动之则先自脏腑郁发,外形于肢体”《内经》对情志与五脏各有所主和情志活动对内脏的不同影响及其导致心理、躯体疾病等方面早就有大量系统的论述和详细记载,如导致神志方面的病症有:癫狂、喜怒、骂詈、喜笑不休、喜怒无常、悲伤欲哭、言语不清、惊悸、健忘、失眠、多梦、嗜语、夜游、太息、欠伸、昏厥、眩晕、烦躁不安等,躯体方面的病症如:头痛、耳聋、目疾、吐血、噎食、喘气、尿频、阳痿、滑精、月经不调、胸肋胀满、胸腹疼痛、食欲减退、肌肉消瘦、少气懒言、大便溏泄、腿痛胫酸、头发脱落、皮毛枯槁等,并且指出这两方面的病症还常常是交互并见的。临床上能见到许多疾病,若患者有较剧烈的情志波动,即刻能使其病情急剧恶化,如高血压患者,若遇事恼怒,可使肝阳暴涨,血压迅速上升,发生眩晕,甚至突然昏厥,重者能引起半身不遂,口眼歪斜。心脏病患者,也常因情志波动加重或迅速恶化等等。

情志的波动与私欲又有着直接的关系,传统俗称“喜、怒、哀、乐、欲”为“五贼”;“欲”——“私心”、“欲望”是“五贼”的核心。当外界事物符合个人欲望时就会表现得很高兴(喜),这叫“顺其欲则乐(喜)”,反之则会表现出怒(或者哀),称“逆(失)其欲则怒(哀)”,因此私欲越重,情志波动就越厉害,对机体的内气损害越大。在《内经》中就有对因富贵得失而致病的论述《素问·疏五过论》曰:“故贵脱势,虽不中邪,精神内伤,身必败亡。始富后贫,虽不伤邪,皮焦筋屈,痿辟为挛。”就是说由于权贵和贫富的变化,虽无外邪入侵,但精神(由于逆、失其欲而产生)内伤,使正气内耗照样使人体逐渐衰败,皮肉憔悴,筋脉曲屈不利,挛拘不能行走等,甚则死亡。在历史上,由“顺逆其欲”而引起的悲剧也不胜枚举,如《儒林外史》中范进中举而“喜”的精神失常《三国演义》中周瑜因嫉妒仇恨而断送了性命等。总之,“私欲”才是导致情

志波动和思想行为偏离其本性的自然(客观)发展规律的根源,是性命分离或破坏身心健康及人体生命状态有序化的主观因素。

#### 4 涵养道德与调心论“寿”

涵养道德是传统养生调心的重要内容之一,其流派种类繁多,内容也极为丰富,如《玄都律文》的“百病律”道:“喜怒无常是一病,好色无德是一病,舛戾自用是一病,仁义取利是一病,危人自安是一病……”又有“百药律”云:“恬淡无欲为一药,但忍谦让为一药,不自尊大为一药,行宽心和为一药……”并且指出:“人有一善,心定体安;人有十善,气力强壮;人有二十善,身无疾病。”相反:“人有一恶,心劳体烦……”人有三十恶,所求不谐”,总之积恶越多,祸灾愈重。《淮南子·原道训》说:“夫喜怒者,道之邪也;忧悲者,德之失也;好憎者,心之过也;嗜欲一者,性之累也。人大怒破阴,大喜坠阳,薄气发暗,惊怖为狂。忧悲多患,病乃成积;好憎繁多,祸乃相随。故心不忧乐,德之至也;通而不变,静之至也;嗜欲不载,虚之至也;无所好憎,平之至也;不与物散,粹之至也。能此五者,则通于神明。《太上老君说常清静经》曰:“夫人神好清,而心扰之。人心好静,而欲牵之。常能遣其欲而心自静,澄其心而神自清。自然六欲不生,三毒消灭。”又曰:“能静能应,能应能静,常应常静,常清静也。”还有道教佛教中的戒律,少者5戒,多者有1200戒,还分上品戒、中品戒、下品戒等,均属涵养道德(修身)的范畴,而且无论是哪家,多少内容,虽然各自均有不同的道德观、生命观和人生观,但都以“正心”、“去欲”为中心。“传统”认为无论做什么事情,都必须先要“正心”、“去欲”,否则什么事情都做不好,因而涵养道德也是传统养生调心中的重要内容之一。尤其在道、儒二家的《道德经》、《大学》中所倡导的“载营魄抱一,能无离乎?专气致柔,能如婴儿乎?涤除玄览,能无疵乎?爱民治国,能无为乎?天门开阖,能为雌乎?明白四达,能无知乎?生之畜之,生而不有,为而不恃,长而不宰,是谓玄德。”和“古之欲明明德于天下者,先治其国,欲治其国,先齐其家,欲齐其家,先修其身,欲修其身者,先正其心,欲正其心者,先诚其意,欲诚其意者,先致其知,致知在格物,物格而后知致,知致而后意诚,意诚而后心正,心正而后身修,身修而后家齐,家齐而后国治,国治而后天下平。”等思想进一步地将修身与人类社会的治理相辅相成起来。

“寿”在养生学中有两个概念,一是指高龄高寿,二是“死而不亡者寿”,这是说身体虽死而其精神不亡也是寿,雷锋就是一个典型的“死而不亡者寿”的实例。我国传统“性命”之学认为“性(心)”是君主,“命(身)”是臣僚,因而“命”必须依附于“性”,不能让“性”去适就“命”,为了尽“性”可以舍“命”。简言之,为了正心和大局可让“命”尽到全部职责(至命),但绝不能为了保全形体而不顾道德良心,故把人失去其精神(性)的形体比作为一文不值的“臭皮囊”,认为人的一生中只有真正发挥其精神作用才能作出难以估价的重大贡献。这种“精神智慧”是其先天状态无私的“性”所决定,但它又受后天的正念公心的心理状态所主宰,借助于先天的“命”和后天的形体来实现的,所以传统“性”“命”修持的中心就是充分发挥先天之“性”,其表现于修持后天之正念、道德公心和严格按照人体生理特点科学地“爱护”和“保养”身体使之“范围天地之化而不过”,这样才能使身与心、先天与后天的大统一,使先天“元神”和先天正气经常处于旺盛而圆明的状态,达到充分发挥人体精神财富的作用和享尽(下转第66页)

### 4 结论

(1) 体育与健康课程教学园是由项目分类区域体系、学生选项集群体系、师资专业特长优化组合集体体系、教学方法集合体系和健康评价体系 5 大基础子系统共同构成, 具有

主题性、实践性、娱乐性、人文性、差异性和可选择性、养成性与发展性、民族性和竞技性等总体学校体育与健康课程现代化的教学园系统特征<sup>[3]</sup>(图 4)。

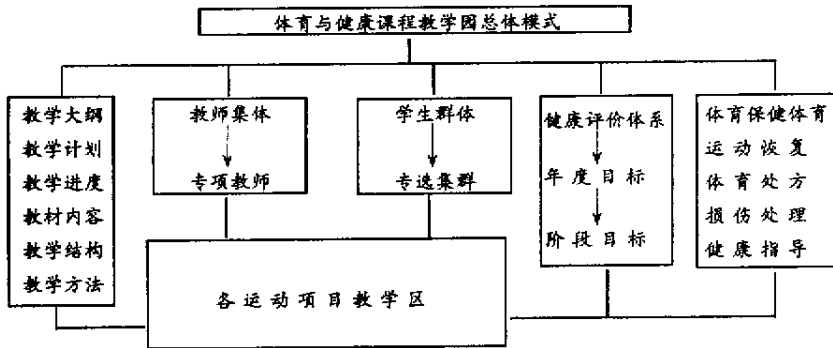


图 4 体育与健康课程、课堂教学园总体模式

(2) 学校体育与健康课程教学园模式是集主动体育、快乐体育、成功体育、养成体育<sup>[5]</sup>等教育思想于一体的 21 世纪学校体育与健康课程教学实施素质教育的多元化综合教学系统。

1982.

(3) 本系统集中体现了学校体育与健康教育的特点, 涵盖了素质教育的整体性、全面性、发展性和主体性的思想, 是进一步深化学校体育与健康教学改革和发展的开放性系统。

[2] 王正伦. 素质教育与学校体育现代化 [A]. 素质教育与体育 [C]. 南京: 南京新世纪出版社, 2000.

#### 参考文献:

[3] 李伟, 游蕴琦, 于素梅. 高校课外体育综合管理系统 [M]. 北京: 北京体育大学出版社, 1999.

[1] 钱学森. 论系统工程 [M]. 长沙: 湖南科学技术出版社,

[4] 赖天德. 素质教育与学校体育 [A]. 素质教育与体育 [C]. 南京: 南京新世纪出版社, 2000.

[5] 毛振明. 体育教学科学化探索 [M]. 北京: 高等教育出版社, 1999.

[编辑: 邓星华]

(上接第 61 页) 天年的目的。要做到这一点就必须完全以后天的正念、道德公心来指挥行动, 当遇到需要牺牲形体去尽“性”的特殊情况时, 能够毫不吝惜地舍身尽“性”, 成为天地之浩然正气和后人学习的楷模, 以实现其精神在人间永垂不朽, 即为老子的“死而不亡者寿”之寿。反之如果做不到这一点, 说明你的修持还没到“火候”。

心的中心, 是保证健康长寿的要冲。

常言道: “求道者如牛毛, 成道者如麟角。”为什么会有数不胜数的人寻求这条能使人“享尽天年”的道路, 但能修炼成功者却是寥寥无几呢? 张三丰说: “此道之不行, 由于道之不明也。”刘一鸣道: “只缘秉气所拘, 积习所染, 顺后天之阴, 迷失本宗, 流荡忘返, 莫知底止也。”归根到底是“道之不明也”。人们总是错误地认为长寿的秘诀是在于找到“采药”、“炼丹”的方法和掌握“火候”的技术(得到一种能使人长寿的功法), 忽略了人们美好道德的修养, 而人类美好道德的修养和对“寿”的正确认识恰恰是社会之人“正心”、“止念”达到生命状态有序化(健康长寿)的基础。《唱道真言》云: “炼丹先要炼心, 炼心之法, 以去闲思妄想为清净法门, 仙家祖祖相传, 无他道也。”亦是“修性先修命, 方入修行径, 修命不修性, 修行第一病”的道理。所以涵养道德和对寿的正确认识是调

综上所述, 涵养道德辩证论寿是养生调心之本; “私欲”、“妄念”是“性”、“命”分离、多病夭折之根; 在复杂的社会环境中, 保持“平常心”、“常清静”、“无为”是“正心”、“去欲”的要旨; 充分发挥人的精神财富和智慧; “健康长寿”、“天下为公”是涵养道德的最终目的。涵养道德是实现和保证身体健康、心理健康和社会健康的重要条件和基础。

#### 参考文献:

[1] 程士德. 《内经》高等中医院校教学参考丛书 [M]. 北京: 人民卫生出版社, 1987.

[2] 沙少海, 徐子宏. 老子全译 [M]. 北京: 人民出版社, 1993.

[3] 褚宇帆. 大学生传统养生学精要 [M]. 南京: 河海大学出版社, 1999.

[4] 刘燕池. 中医基础理论 [M]. 南昌: 江西科学技术出版社, 1987.

[编辑: 李寿荣]