

儒道佛醫生命文化

美

生

張其成



## 前 言

古时,中央之帝名叫混沌,南海和北海的帝王分别为倏和忽。倏和忽二人经常在中央之帝混沌那里聚会,混沌很是善待他们,于是倏、忽二帝就想报答他的恩惠,就对混沌说:“人都有七窍用来看、听、吃与呼吸,惟独你没有七窍,我们试着为你凿开它!”此后二人每日凿开一窍,第七天时,混沌就死了。

这是《庄子·应帝王》中记录的一则寓言,实际上隐含着中国传统养生学中的一对重要范畴:先天与后天。

从总体上说,出生之前为先天,出生之后为后天;具体到每个生命个体之中,精、气、神又都各自有先天后天之分。而先天的生命活动都是符合自然规律的,后天生命活动因为有了意识的参与而背离自然,后天之气、后天之精以及种种行为都在这种主观意识的操纵下违背着自然、耗散着自身——中国传统养生文化就是在这一背景下展开的,采取何种方案使后天的生命符合于自然之道,这是中国传统养生学的核心命题,历史上养生流派尽管千差万别,但可以简单地划分为两类解决方案:

第一类,可称为“顺生”方案,即顺应生命的自然生长过程,根据生长壮老每个阶段的生理与心理特征精心呵护生命。所采取的方式包括:主动地适应外界环境,使生理状态保持最优化;采取药物、针砭、按摩等一切外在手段调节自身的失衡状态;通过心身结合锻炼主动提高对环境的适应能力,推迟衰老。从现代角度来考察这一类顺生养生方案,实际涉及了临床医学、预防医学、康复医学等三个层面。从源流上讲,它又涉及各家养生学派,并主要以中医养生为主;儒家基于孝道和

社会理想的心性之学也属这一体系；早期道教方士的“养生延命”之术虽披有仙学外衣，但就其成就而言，属于后世道教所谓养生延年的小乘之法，亦划归顺生之列；佛家的禅定方法及戒律清规等内容被中医养生家有不同程度的吸收。

第二类，称为“逆返”方案，其根本思想是：存在一种理想的生命状态，每个人都可以通过特定途径而达到这一状态。从主流上说，道、佛二家同属于这一体系，但道教把这种状态视为先天的理想。金元以后，无论内丹各派由何处入手，但都总结出了大致相同的途径：仿照胚胎孕育成人的顺生过程，在自身体内促使阴阳两种能量运化成一个虚拟自我——在这一运化过程中，生命上升为一个新螺旋上的先天境界，能与天道永生；佛家的主张相对道家更为繁琐与多义，其对生命层次的划分也更为复杂，但无一例外地把“佛”作为生命的理想境界，其达致途径除密宗侧重生理变化外，多以心识转化为主，其逆返思想则集中体现为摒弃后天智慧，证见生命本相。此间涉及精致的思辨体系和庞杂宗教流派，作为一种生命主张，佛家更多的是为传统养生提供了一种悬念，它启迪着所有真挚的生命探索者，人生彼岸圣洁而藐远，像明月一般高悬……

在上述两类解决生命的方案中，任何一家养生流派都不可能简单地归入某一种，只是每个流派在主流上有所侧重，在特定历史阶段有所侧重，在具体策略上有所侧重。但无论何种流派，由于根植于中国传统文化这一共同土壤，且在长期发展中不断交融与移植，不可避免地带有明显共性，并因此与西方养生文化迥异。简言之，这种共性即为：内求生命境界，外仿自然秩序，使生命上应天道并谋求永生。

由此，我们可以这样认为，贯穿于整个中国传统养生历史的，是一种仿照天道的生命内求过程，这种生命内求既包括认识生命，也包括改造生命，是一种心身紧密结合的自我创造、自我砺炼、自我更新。

从历史源流角度说，古代曾有各种社会阶层和团体均从各自视角对生命的内求活动进行不同程度的探究，如医家之祛病、儒家之涵德、武家之壮力、宗教之解脱……综合起来，各家实际上完成了对生命种种

层次与领域的探索,细分起来包括:形体调节,呼吸调节,心理调节,声音调节。其中每项又有更为精深的经验总结,蔚为壮观,构成了中国传统养生智慧的主体,其技术之卓越,经验之全面,效用之彰显,底蕴之深厚,在世界养生文化体系中是罕见的。

以心身锻炼为基础,各家流派都摸索出五花八门的辅助方法,其中包括:日常方法,如饮食起居等;医用方法,如按摩药物等;宗教方法,如金丹符咒等。这些方法从养生史来看虽可大致归为辅助之列,但在特定历史阶段和某些流派中却各执一端,在此不做评判。但应该指出的是,在这些方法中,尤其宗教的辅助方法中,大量迷信虚妄之术曾掺杂其中,其中的合理性因素应审慎视之。

回顾历史,无论前人曾以怎样严谨或欺世的态度在生命的荒原上耕作,然而学术的规律终究是五百年为一春,五百年为一秋,我们在今天该怎样收获前人的学术,也正像春耕秋收一般,是自然的秩序使然。

知识经济时代正以加速度的节奏接续着农业时代与工业时代。传统养生文化赖以萌生与成熟的社会环境已退为历史,在这个经济依赖于注意力的社会中,中央之帝混沌的七窍只能越凿越大,老庄“收视返听”的遗训是否更加依稀而遥远呢?

不是的。

当世界浓缩于一台电脑,我们才有可能“无劳汝形”、“大隐于市”;当生命可以在实验室中被复制和修改,精气神的转化秘密才可能表述为精确的公式;当知识真正成为世界进步的动力,那种新水平上的内求文明才可能真正开始——那时,传统养生文化中的种种梦想将成为一种常识,就像那只“其翼若垂天之云”的鹏鸟,飞越 2500 个春秋,才有今天的星际航行;同样,那时的缈远的藐姑射山或许就是今日都市的丛林,而我们每个人都静居其间,肌肤若冰雪,绰约若处子……

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>