

# 我对传统养生课的认知

——传统文化和传统养生

PB00006037 吕星哉

一个民族、国家对健康、对养生的认识总是受该民族，该国家的文化影响。因而不同的文化对健康、养生会有不同的认识。尽管结果往往是殊途同归，但养生在不同的文化下，其内涵也往往不同。从周代起中国的古人们就提出了五行学说，用“金、木、水、火、土”五种归属相生相克去解释，认识自然，人体。从中医学中可看出其对医学，养生的巨大影响。与此同时，古希腊人却用“空气，泥土，水，火”这四种属类的物质去解释世间万物的形成。中国传统文化与西方文化相比各有特点。如果用各用一幅图去作为两种文化的缩影，中国传统文化应画成一太极图，显示着和谐，平衡，包容，圆润，西方文化则是一个十字架，进取，扩张，宽恕。因此，对传统养生的认识离不开对中国传统文化的了解，只有吃透了中国传统文化才能明白传统养生的真谛。

“君子之学形而上”，中国传统文化有很多形而上的内容，从老子的“道可道，非常道；名可名，非常名。”到禅宗的拈花而笑。中国文化中对“学”而言，更强调“悟”。我觉得一种文化中最精深，最普遍，最本质的道理也许是超诸一切语言的。用语言去描述它，只能是笨拙而不识趣的。因此古代的智者，仁人们总不是用有形的语言，而是用更高明的，一般人所不能领悟的方式。有一个故事，一群人到禅师所在的寺里去请教问题。禅师刚好不在，只有一个小和尚在扫地。小和尚说，禅师平时传道我都看见了，有什么问题问我好了，于是众人向他请教“祖师西来意”。小和尚按禅师平时情景，伸出手指一比。刚巧禅师回来，看见了这个举动。于是召集众僧，当众问那个小和尚，如何是祖师西来意。小和尚依样画葫芦，又伸出手指一比。禅师马上挥刀斩断小和尚手指，又问，如何是祖师西来意。小和尚欲待再伸手一比，但手指已没了，于是彻悟。这个故事从今天看来似乎不可理解，禅师不好好告诉小和尚道理，反而用刀断其手指，这不是太残忍了吗？其实就在这短短一瞬间，所传达、领悟到的智慧已是

我们所无法想象的。因而在传统养生上，也就更强调直觉，更强调形而上。比如课堂上所讲的握玉的故事，这也是一般人无法想象的。这不是人们平常所指的按部就班的学习，而是已上升到直觉的境界。一个人可以将玉的性质、分类、特点等等学得很清楚，但即使他学得再好我认为也比不上握玉在手就知是不是玉的人。对前者来说，玉是一件身外之物，对于后者，也许玉就已像他身体的一部分，可随意感知。用一句话来说，前者学到的是“术”，而后者明了的是“道”。传统养生对健康的判断也如此，它不需要对人验血，拍X光片，做CT等等，得出一系列数据，再拿它与标准值比较，去判断一个人健不健康。一个领悟传统养生的人，可以从对方的一举一动，言谈举止去判断一个人是否健康。这不是玄学，而是基于人人都有的直觉，基于一个人对传统养生的认知。

我觉得传统养生重在自知，自觉。一个人应该知道他本人目前所处的状态，即所谓“明于自身”。而不应该茫然对于自身一无所知，任自身随波逐流，任意所之。也就是说，对自己反省，检查。儒家有“慎独”、“吾一日三省吾身”，释家有坐禅，面壁而思，这都是养生与传统文化的息息相通之处。当自己滑向危险的边缘时，应当为自己敲响警钟，警示自己。也就是自我把持。这也许在今天也有人理解，社会有法律，学校有规范，我们只要照做就行了。但这只是外部的，而不是自觉的。自己应该对自己有所了解，自己的等边三角形是否还等边；哪边过长哪边过短？赶紧去取长补短。做到有所为有所不为，由戒而定，因定生慧，真正自觉的人，才是一个明人。

养生学中奇妙之处还在于“平”。这一思想沟通了儒、释、道三大文化流派，各中国文化流派都或多或少地提到了这一点。单看太极图，便可体味出这一“平”字来。我想其中包含了相当哲理化的认识。这包含了高、低、卑、贱相互转化的思想。“天之道，损有余而补不足”，自然也在追求一种平衡。任何一个对中国传统文化稍有了解的人都至少应该模糊地体会到这一点，只是现在更加明了。凡张扬的必有收敛，凡兴奋的必有苦涩，凡华丽的必有破败，凡低谷的必有高潮。这就是“平”字让人回味无穷的地方。人对自己的把持也如此，不一味追求一点，不一直张扬一面。不过份，不过度，学会适可而止。过于张扬时，应当抑制自己，而不是随外人起哄得意忘形；过于低沉时，应当拔高一下自己，把自己向上推一推，拉一拉，而不是意志消沉，自暴自弃。人的健康就像一个跷跷板，一上一下，一下一上，健康的人应当掌握好自己，做到不偏不倚。

和谐与自然也是传统养生的重要方面。我觉得对传统养生来说，并不追求肌肉丰满，膀大腰圆，而是人体内部，人与人之间，以及人与自然之间的一种互通，一种生生不息的循环；而不是偏执地去做俯卧撑，做引体向上，以体重增加X kg，臂围多了Y cm作为健康的标志。在中国传统文化中，即强调以和谐为美，以静为美。反映到人

与环境的关系，人的际遇时，便是人对环境的态度。一个有道德的人，对环境不是格格不入的，不是自命清高，自以为是的，也不是牢骚满腹，怨天尤人的。而应是以仁者情怀面世，坦荡无忧的。正所谓“君子坦荡荡，小人常戚戚”。这就是“大”人们的包容与情操。有一个广为流传的故事，李叔同出家后，有一天云游到宁波，在寺庙中挂搭。一友人去拜访他，见他行李，住处甚为简陋，不免说了几句，但李叔同只回答，很好，住在这儿很好。第二天朋友请他吃饭，别人拿了两个菜去斋他，朋友吃了菜后，皱眉说，太咸了。李叔同却回答：咸有咸的滋味，珍重地把菜放入口中，自始至终充满了喜悦和感激。用他朋友的话说，就是对那一筷子的菜也露出了了不得的神情。珍重而感激。而在现实中，人们对于环境往往是抱怨。我想这是因为我们太“小”，太自私，太缺乏感激之心，太以自我为中心，以致使我们和周围的环境不和谐，不自然，或更可说为不通畅。我们不能像李叔同那样通达地说：“咸有咸的滋味”，而是一个劲地抱怨：太咸了、太咸了。甚至怒发冲冠，将桌子掀翻在地。这不仅降低了我们自己的生活质量，也摧残了自己原本平和的心态，我们有时对人也如此：给予别人时想着报答，受别人帮助后就忘了报答；对别人给的冷眼念念不忘，对自己给别人的伤害毫不在意。这只能是不自然，不和谐，“海纳百川，有容乃大，壁立千仞，无欲则刚。”自然本是包容的，它包含住了世间的万物。“人法地，地法天，天法道，道法自然。”人与自然应当是相通，而非矛盾的关系。

再反观到我自身，如今再问我自己是否健康，我很可能回答自己不够健康，常常在低沉时感到心安理得，在张扬时感到不安。不大喜欢与别人交流，有时对环境也有种种抱怨。不该为的有时还为，应该戒的却总是戒不掉，有时甚至还有一点虚伪。这是我用传统养生观念对自己作的客观评价，不带掩饰的，坦诚的评价。正如我也不否认自己的健康之处。自己对于传统文化应当说还是有一定了解体会的，因而觉得传统养生中的许多观念相合于传统文化。不过我觉得，对于传统文化和传统养生，除了学习，了解知识外，更重要的是对其精髓的“悟”。否则会把灵活变成僵化，幽默变为死板。此所以分“道”与“术”也。对传统文化与传统养生了解是相互促进，融汇贯通的。