

· 论著 ·

浅谈传统休闲养生的内涵

李玲孺, 王琦, 刘铜华

(北京中医药大学, 北京 100029)

摘要: 传统休闲养生, 不仅仅是简单的休闲娱乐, 其还蕴含着更深刻的内涵。文章从文化内涵和中医内涵2个方面进行了探讨。首先, 传统休闲养生学中, 儒释道等哲学思想与艺术、文化、中医学等常常相互交融, 如传统艺术和养生均追求道家的“虚静”之道, 因此人们在传统艺术审美的过程中也达到了很高的养生境界。其次, 中国传统音乐、绘画、诗歌等均受到中国传统哲学思想的影响, 形与神俱、阴阳五行等理论相通, 融合成别具特色的中医休闲养生。

关键词: 休闲养生; 艺术审美; 禅宗; 形与神俱; 阴阳五行

基金资助: 中医药行业科研专项资助项目 (No.20070707002)

On connotation of traditional health preserving

LI Ling-ru, WANG Qi, LIU Tong-hua

(Beijing University of Chinese Medicine, Beijing 100029, China)

Abstract: The mechanism of traditional health preserving is not limited to the level of recreation relaxation, but contains a more profound principle. In this paper, the two aspects of the cultural connotation and connotation in Chinese traditional medicine (TCM) are discussed. First, Chinese traditional philosophy and art, culture, TCM, etc. are often intertwined. Such as traditional arts and health preserving are both pursue Taoist's theory of 'void and quietness', so people has reached a high state of health preserving in the pursuit of traditional arts and aesthetics. Second, traditional Chinese music, painting, poetry and TCM are subject to the influence of traditional Chinese philosophy. They have the same theoretical basis of the unity of form and spirit, yin yang five element theories, forming a distinctive TCM health preserving Chinese leisure and living.

Key words: Health preserving; Artistic aesthetics; Zen; The unity of form and spirit; Yin-yang and five element theory

Fund assistance: Special Funded Projects of TCM Industry (No.20070707002)

随着人们健康意识的提高, 休闲养生受到了越来越多的关注。说到休闲养生, 大家通常会想到很多休闲娱乐的方式, 比如旅游、摄影、书法、养花养鸟、读书看报等, 养生机制的探讨也多从怡情易性、动形健身、调和气血、调畅情志等方面入手。传统休闲养生, 指被古人所推崇的传统养生方法, 如琴、棋、书、画、诗、酒、茶、垂钓、戏曲、古玩鉴赏等。传统休闲养生, 不仅仅是简单的休闲娱乐, 除了怡情易性、动形健身等养生机制外, 其还蕴含着更深刻的内涵。本文将从文化内涵和中医内涵两个方面对其进行论述。

文化内涵

传统休闲养生学中, 儒释道等哲学思想与艺术、文化、中医学常常相互交融, 笔者将择一两例示之。

1. “虚静”之道与艺术审美和中医养生 在先秦诸子的学说中, 养生思想对后世影响最大的当首推老子和庄子的道家学派。老子在《道德经》第25章中写道: “人法地, 地法天, 天法道, 道法自然”。这是

老子哲学的核心思想, 即遵循自然法则, 自然而然为之。同时他提出人应该“清静无为”, “致虚极, 守静笃”以达“道”。庄子延续了老子的思想, 并将虚静与养生紧密的联系在一起。庄子在《刻意》中提出“平易恬淡, 则忧患不能入, 邪气不能袭, 其德全而神不亏”的观点, 得出了“纯粹而不杂, 静一而不变, 淡而无为, 动而天行, 此养神之道也”的结论。《庄子·天道》亦云: “水静犹明, 而况精神”、“静则无为……无为则俞俞, 俞俞者忧患不能处, 年寿长矣”。老庄的上述养生哲学开启了静以养生的先河。中医经典之首《黄帝内经》养生亦受道家思想的影响。中医的思维方式之一是“虚静”, 虚静是一种内向思维方式, 与西方世界将主体和客体相对立的认知方式不同, 虚静思维跨越了认识事物的主客体二元对立关系, 让心智进入“无思”、“无念”的虚静状态, 调动潜意识储备的信息和能量进行认知思维的过程, 也就是通过虚心静神的体证方法回到先天本然, 保养太和

真朴之气。如《黄帝内经》：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？”是最根本的养生智慧^[1]。

庄子养生的落脚点在“心斋”与“坐忘”两法。《庄子·人间世》曰：“若一志，无听之以耳而听之以心，无听之以心而听之以气！耳止于听，心止于符。气也者，虚而待物者也。唯道集虚。虚者，心斋也”，《庄子·大宗师》曰：“堕肢体黜聪明，离形去知，同于大通，此谓坐忘”。

同时，老子的“道法自然”、“虚静”以达道及庄子的“心斋”、“坐忘”的思想又与中国传统审美活动密不可分。“道生一，一生二，二生三，三生万物，万物负阴而抱阳，冲气以为和”，道是万事万物的本源，任何有形之物都是由它派生出来的，它完全为自然状态，没有任何人为的雕琢痕迹。“道”可以视为艺术和美的最高境界。古人对于艺术和美的认识与西方追求形似和技巧不同，老庄从人自身出发，将“道”引入艺术领域。道家强调“静观玄览”，以此达道，突出人的自省与内敛的色彩，重视个人的悟性。

“静”是天下万物之根本，认识事物的根本也在于以“静”观之。通过“心斋”与“坐忘”，进入“天地与我并生，而万物与我为一”的“道”的状态，则人工艺术也就与天工毫无二致，宛如天生化成^[2]。

此思想为中国传统艺术审美奠定了基础。中国古代的文学艺术家特别讲究写诗作画前清心静虚^[3]。如刘勰《文心雕龙·神思》篇说：“陶钧文思，贵在虚静”。清代徐增写道：“无事在身，并无事在心，水边林下，悠然忘我，诗从此境中流出，那得不佳？”（《而庵诗话》）。画家米芾也认为：“画之老境，于世海中一毛发事泊然无所染，每静室僧趺，忘怀万虑，与碧虚寥廓同流”。可见，这些著名的文学家、艺术家都把“虚静”作为艺术创造的必要前提。

可见，中国的音乐、绘画、书法等艺术追求以及诗词的意境与养生境界的追求无异，即通过“虚静”以达到一种先天本然的状态，如此才能保养真气，如此才能实现人体内部环境与人体外部环境的协调以达养生的目的，并由此洞见和构建人性之美，达到艺术的最高境界。因此在追求传统艺术和美的同时也间接达到了修身养性的目的。

正是因为中国古代的艺术家、文学家受到了老庄哲学的影响，艺术与诗词作品亦别具风格，具有调养身心的作用。中国的诗人并非被动接受自然的映像，而是以其审美的眼睛与大自然亲切晤谈，在他们眼里，物不仅仅是物，而是物我交融的意境。《文心雕龙·物色》有言：“水沓水匝，树杂云合。目既往还，

心亦吐纳。春日迟迟，秋风飒飒。情往似赠，兴来如答”。创造了一个物我相惬、情景交融的意境。又如唐代著名诗人兼画家王维以田园诗著称，其创作于晚年隐居期间的《积雨辋川庄作》曰：“积雨空林烟火迟，蒸藜炊黍饷东菑。漠漠水田飞白鹭，阴阴夏木啭黄鹂”。表现了隐居山林、脱离尘俗的闲情逸致。

因此，不仅仅是习诗作画具有调养心性的作用，对古代诗词、书画艺术的欣赏亦是修身养性的好方法，休闲养生中的中国古代艺术作品欣赏、诗词吟诵等是传统休闲养生的一大特色。

2. 禅宗与品茶和中医养生 从印度传入中国的佛教，本与中国原有的传统文化，特别是居于统治地位的儒家思想，具有诸多抵触，但是它在中国大地上不但站稳了脚跟，而且广泛传播开来，其中一个根本原因是，佛教全面中国化^[4]。禅宗是佛教中国化的一个重要体现。禅宗在吸收、继承印度佛法的同时，作了许多革新。慧能对中国社会实际有真切的体察，他提倡在家修持，提倡孝顺父母、上下相爱；主张禅修要与日常行为统一起来，佛法、禅修不能脱离世间，提倡在世间修行，使禅修与现实生活隔距减少，甚至趋于一致。这为禅宗在休闲养生中发挥作用打下了坚实的基础。因此有人提出，禅宗的休闲哲学是一种简易可行的人生哲学。中国禅宗要人保持一颗“平常心”，以一种精神和生命意义上的“休闲”，遵循着豁达、闲适、超然、洒脱的生活态度和生活方式，体现着中国人一种特有的生存智慧^[5]。

中国人的饮茶风气，是从唐代开始流行的，这一点与禅宗的发展有着密切的关系。饮茶不仅是为了解渴，而是升华为对某种精神境界的追求。饮茶可以使人放松宁静，自在喜悦，甚至涤除凡尘杂念，明见心性。此时茶已经脱离作为食用和药用的作用进入精神领域。在佛家看来，茶是禅定入静的必备之物。可见饮茶不仅仅是事物本身，水品、茶品、煮茶、品茶等也不仅仅是饮茶的重要步骤，同时也是追求佛家“一尘不染、万虑不生”、禅宗之内在佛性发掘的过程，并且在品茶的过程中达到调身、调息、调心的目的^[6]。

其他休闲方式，如写诗作画、垂钓、收藏等等，无不渗透着禅意。如古玩收藏中一项重要的藏品为“石”，石富有美妙情趣，具宁静致远之力，以禅宗思想影响和引领下的赏石观，上升到了一种空灵园融的境界，把自己完全的投入到石头中去，人与石彼此感应交泰，体悟“无念、无相、无望”的“三无”哲理。

传统休闲方式如品茶、收藏等被赋予了禅意，进入人的精神领域，不仅仅是娱乐放松，而是一种豁达

闲适境界的追求,或者澄心静气意境的追求,以达养神以养生目的。

中医内涵

中国传统音乐、文化、建筑、绘画等几乎与中医在同一时期形成,均受到中国传统思维模式的影响,形神、阴阳、五行等理论概念相通,其共享的概念不仅被后世医家和哲学家、思想家、音乐家、文学家等所继承,实践层面上亦不断应用,融合成为别具特色的中医休闲养生。

1. 形与神俱 管子认为:“凡人之生也,天出其精,地出其形,合此以为人,和乃生,和不生”(《管子·内业》),表达了生命是精与形和谐统一的思想。先秦时期道家学说的创始人,无论老子或是庄子,也都十分强调“神”在生命中的重要作用,如庄子主张“纯素之道,唯神是守;守而勿失,与神为一”。

作为中国养生理论奠基作的《黄帝内经》受到这种哲学观点的熏陶,反映在养生原则上,提出了形神兼养的养生观,如《素问·上古天真论》曰:“上古之人,其知道者,法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不忘劳作,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去……是以志闲而少欲,心安而不惧,形劳而不倦,气从以顺,各从其欲,皆得所愿……是以嗜欲不能劳其目,淫邪不能惑其心,愚智贤不肖不惧于物,故合于道。所以能年皆度百岁而动作不衰者,以其德全而不危也”。亦有“外不劳形于事,内无思想之患,以恬愉为务,以自得为功,形体不敝,精神不散,可寿百岁”。

回到传统休闲活动中来,正如许多学者早已指出的那样,中国传统文化特别注重凝炼内在生命力,注重物我交融的意境,因此文学艺术不仅追求形似,更是将“神”放在重要的位置上。如毛泽东主张书法要骨神兼备。他说:“人有像貌、筋骨、精神,字也有像貌、筋骨、神韵”。因此,临帖,“最初要照原样写,以后练多了,要仿其形,取其神”。所谓筋骨,是指字的形貌、气势;所谓灵魂,是指字的内质、神韵。如此看来,中国书法形与神俱,是意念与笔力的结合,要求全神贯注,气运于笔端,令作品在笔墨挥洒之间一气呵成,才能彰显气势与神韵,因此,如若能持之以恒,在追求形与神俱的意境的同时必能达到形神兼养的目的,修得健康长寿的身体。

中医又进一步提出:“血气已和,荣卫已通,五脏已成,神气舍心,魂魄毕具,乃成为人”(《灵枢·天年篇》),“怵惕思虑者则伤神,神伤则恐惧流淫不止。因悲哀动中者,竭绝而失生。喜乐者,神惮散而不

藏。愁忧者,气闭塞而不行。盛怒者,迷惑而不治。恐惧者,神荡惮而不收”(《灵枢·本神》),将神与营卫气血、气机等联系在一起。因此,不同风格不同神韵的书法养生作用有不同的侧重,如草书,书写流畅迅速、气势不断,挥洒起来痛快淋漓,因此可散胸中闷郁之气,具有理气活血的作用。楷书端庄秀美,不偏不倚,长期习作,具有平和性情、降火气的功效。

2. 阴阳和谐,动静相因 阴阳二字首见于《周易》。《易·系辞》说:“一阴一阳之谓道”。《素问·阴阳应象大论》曰:“阴阳者,天地之道也,万物之纲纪,变化之父母,生杀之本始,神明之府也”。认为阴阳为宇宙间的普遍规律,是一切事物的纲领,其贯穿于宇宙万物万象之中,是一切事物变化、运动和发展的根源及规律。人体的生命活动,同样是阴阳协调的结果。《素问·生气通天论》指出:“阳强不能密,阴气乃绝,阴平阳秘,精神乃治,阴阳离决,精气乃绝”。即是阴阳保持相对的平衡,或者说阴平阳秘,人体才能保持健康长寿。

东汉《太平经》运用阴阳学说解释音乐的起源和养生意义,认为音乐的发展是顺应宇宙万物阴阳相生、动静相应的规律的。对音乐的阴阳之理,可诠释为:高为阳,低为阴;大调为阳,小调为阴;强为阳,弱为阴;刚为阳,柔为阴;金革之声为阳,丝木之声为阴等。

书法绘画过程中要气沉丹田,底盘稳坐,挥动笔墨,以软笔头展现刚劲的笔力,动静相因,刚柔相济;书法中线条的曲与直、粗与细、疏与密、长与短都是阴阳的变化与谐和;山水画中,体现阳刚之美的奇峰峻岭与柔和的流水、秀丽的花草林木交相辉映,阴阳互补,相映成趣。中国画所表现的境界特征,可以说是根基于中国的基本哲学,即《易经》的宇宙观,阴阳二气化生万物,万物皆禀天地之气以生……这生生不已的阴阳二气织成一种有节奏的生命^[7]。好的诗句亦是阴柔与阳刚的和谐统一。如岳飞的《满江红》,虽然充满了慷慨激昂的悲壮佳句,但其中仍有“潇潇雨歇抬望眼”、“八千里路云和月”等富有阴柔之美的词询与之相对应。

可见,传统艺术作品的创作与欣赏,是一种阴阳和谐、动静相因的美的享受,自然有修身养性的作用。互为共根的一动一静,在中国艺术中有极为广泛的应用。动中求静,或静中求动;或以动衬静;或追求神动之美,或追求肃穆之境^[8]。

对艺术的追求,是亘古不变的道理。琴棋书画诗词展现和谐之美,现代休闲养生中的摄影亦是。摄影

中亦要追求动感和宁静相结合,比如拍摄瀑布之景时,好的摄影作品在追求灵动、激情的瀑布之美时,必不会忘记瀑布旁沉默的壁石,奔流直下的瀑布与沧桑沉静的壁石相呼应,无水之动石之静不能凸显;无石之静水之动不能张扬。奔流不息与时间沉淀之静同时展现在画面中,动静相因,所展现出的就不仅仅是事物本身,有人甚至能从摄影作品中感受到音乐的动律。

3. 五行相应 五行学说是中国古代哲学中很重要的一个概念,认为宇宙自然界中的一切事物,都是由木、火、土、金、水5种基本物质之间的运动变化而生成的,并以五行之间的生克关系来阐释事物之间的相互联系,认为任何事物都不是孤立的、静止的,都是在不断的相生相克的运动之中维持着协调平衡。事物以五行的特性来分类、推演,自然界的千变万化的事物,可归结为木、火、土、金、水的五行系统,属于同一五行属性的事物,都存在着相关的联系。

五行学说是中医学独特理论体系中不可或缺的一部分。人们认识到人与宇宙自然界存在着对应关系,如《灵枢·阴阳二十五人》说:“天地之间,六合之内,不离于五,人亦应之”。并以五行的特性分析脏腑、经络等组织器官,以五行的生克制化来研究脏腑经络的生理功能和病理变化。同时《灵枢·阴阳二十五人》中还提到了以五行来划分人群,“先立五形金水水火土,别其五色,异其五形之人,而二十五人具矣”。

音乐源于劳动、源于生活,源于人的身心对于大自然的感悟,五行学说同样被音乐所采纳。“角”、“徵”、“宫”、“商”、“羽”五音与五行也有配属关系。古人认为,“音乐达天地之和而与人之气相接”,“凡音之起,由人心生也;人心之动,物使之然也;感于物而动,故形于声”(《乐记》)。人与自然的相通性,决定了音乐必能调节人的身心,在长期的实践中,古人把握了不同调式的音乐分别对人体脏腑气血产生相应的影响,而五行学说则是音乐疗疾的一个理论基础。《素问·五藏生成篇》中说:“五脏之象,可以类推,五脏相音,可以意识”。后世将五行、五脏、五音三者相融合,形成了“五行音乐疗法”,即以五音调式为基础,根据五脏的生理节律和特性,结合五行对人群的分类,分别施乐,从而达到促进人体脏腑功能和气血津液的正常协调。

如此休闲养生的中医内涵就展现在我们面前了。文化思想以及视觉、触觉的冲击,内应于五脏六腑,具有调和阴阳和脏腑的作用。因此,品茗、收藏等可

以静神养心;不同风格的书法具有理气活血、降气清火等不同的功效。音乐、诗词等可调和阴阳气血。不同调式的音乐具有不同的调节脏腑的作用,如角为肝之音,属木,旋律舒展流畅,具有疏理肝气的作用。宫为脾之音,属土,旋律平和稳定、庄重典雅,具有调和脾胃,安定情绪的作用。

综上所述,诗词、书法、绘画、音乐、养生均以不同的形式展现着中国两千多年来的传统审美观和哲学观,它们的精神内核都源于博大精深的中华文化,它们有着共同的理论基础。因此要不断提升欣赏中华文化大美的能力,才能在休闲养生中达到更高的境界,给身心一方净土,于万物间坐看风云起。同时,传统休闲活动具有形神兼养、调和阴阳、动静相因、五行相应等中医养生内涵,要求用心体悟和认真实践才能达到形神兼养的功效,同时要根据自己的性格和身体情况选择适合自己的休闲养生方法。

参 考 文 献

- [1] 张其成.认识中医药文化的内涵.中国中医药报,2009:7
ZHANG Qi-cheng.Understanding of the connotation of TCM Culture.China News of TCM,2009:7
- [2] 欧阳文风,周秋良.宗白华对意境理论的拓展.暨南学报(哲学社会科学版),2005(6):75-81
OUYANG Wen-feng,ZHOU Qiu-liang.To Expand the Theory of the Artistic Conception by Zong Bai-hua.Journal of Jinan University (Philosophy and Social Sciences),2005(6):75-81
- [3] 清阳.养生大世界——根深叶茂的东方智慧之树.养生大世界,2006(8):8-9
QING Yang.Deeply Rooted and Leafy Tree of Eastern Wisdom. The Word of Health Living,2006(8):8-9
- [4] 薛公忱.儒道佛与中医药学.北京:中国书店出版社,2002:41
XUE Gong-chen.Confucianism,Taoism,Buddhism and TCM. Beijing:Cathay Book Shop Publishing House,2002:41
- [5] 张一龙.论休闲时代背景下传统养生文化的价值.广州体育学院学报,2007(4):29-31
ZHANG Yi-long.Discussion on the Value of the Traditional Preserving Health Culture under the Background of Leisure Era. Journal of Guangzhou Sport University,2007(4):29-31
- [6] 邸永君.品物记.北京:中华书局,2008:10
DI Yong-jun.Taste of Articles.Beijing:Zhonghua Book Company, 2008:10
- [7] 宗白华.宗白华全集.第2卷.合肥:安徽教育出版社,1994:109
ZONG Bai-hua.The Complete Works of ZONG Bai-hua (Volume II).Hefei:Anhui Education Publishing House, 1994:109
- [8] 尹增才.阴阳和谐和摄影之道.昆明:云南大学出版社,2007:92
YIN Zeng-cai.Harmony in Yin &Yang and Photography.Kunming: Yunnan University Publishing House,2007:92

(收稿日期:2010年7月12日)