

论“华佗五禽戏”养生哲理中道家文化的生命情韵

张鹏飞

【摘要】“华佗五禽戏”兼有养生哲学和道家文化的深厚悠远的生命底蕴,它也是更本质、更高层次上的健康养生文化。而它的演练不仅体现着“五禽”的形神,同时还在动静结合的运动中,感悟生命动力的元气精神、归纳生命运动的客观规律、顺应生命活动的自然节律,进而调顺身心、舒血畅气、节用炼本、强身健体,从而提升了人类的生命质量和审美情趣。

【关键词】 华佗五禽戏; 道家文化; 养生哲理; 生命情韵

【中图分类号】 R212 **【文献标识码】** A

“华佗五禽戏”兼有养生哲学和道家文化的深厚审美底蕴。神医华佗一生献身华夏医学事业,曾便尝百草、青囊济世、普济众生,深得世人的崇敬和爱戴。其参照虎、鹿、熊、猿、鸟创编的五禽戏,数千年来后人代代相传,习练不息,开创了中国体育疗疾的先河。“五禽戏”是华佗依据虎的威猛、鹿的俊逸、熊的敦厚、猿的灵敏和鸟的潇洒,运用导引术、吐纳术、中医的阴阳五行、脏象、经络、气血运行的理论等所演化的世界上最早的医疗体操,也是安徽亳州独具特色的传统体育项目。它作为具有民族传统文化风格的健身气功功法,具有良好的健身养生、防疾祛病、延年益寿的审美功能。

1 “华佗五禽戏”的搏击技艺及生命情韵

“华佗五禽戏”追求养生哲学,它符合生理、医学、美学的诸多规律。它在编创中,从不同角度丰富文化内涵,尤其在动作设计时,充分利用脏腑、经络学说等原理,达到调理阴阳、疏通经络、活跃气血的疗效;同时动作注重多样化统一,譬如模仿天上飞翔的鹤、树上攀爬的猿、地上善跑的鹿、行走敦厚的熊和飞蹿善扑的虎的形神相貌。可谓“运势外阴内阳,外动内静,外刚内柔,以意领气,气沉丹田;行步外观笨重拖沓,其实笨重生灵”^[1]。

“华佗五禽戏”的功法可谓是渊源流长,文化底

蕴深厚,尤其是渗透了老庄哲学的精髓。华佗五禽戏中的“戏”有玩耍、游戏之意,而游戏可谓:“是那样天然的、本源的潜藏在我们的天性之中,运行在我们的本然的生存方式之中。它是那样恰到好处地将感性与理性、思维与存在、思想与行动、先验与经验这一切根本对立统一起来的乐园。由此,我们将可以欢欣鼓舞回到真理的近旁;由此,我们将可以信心百倍地建造理想的生活世界”^[2]。而对“五禽戏”整套功法来说,它像一幅图画,波浪起伏,高低适度;旋中求正,方中求圆;转头并转体,四肢皆协调;神情又气爽,痛快且淋漓;在变化中求美,在运动中治病。正如古人所云“天圆地方,天动地静”。“华佗五禽戏”由此也引伸拓展出“圆为动,方为静”的搏击理念,并在每套戏技中都能体现圆与方的和谐之美。

道教《养性延命录·序》认为:“生者,神之本;形者,神之具。神大用则竭,形大劳则毙。若能游心虚静,息虑无为,服元气于子后时,导引于闲室,摄养无亏兼饵良药,则百年耆寿是常分也。”“华佗五禽戏”练习时注重调息、调身、调神与调心。从道教养生术解析,要求每一禽戏的神态运用要生动形象,不仅要求形似,更重视神似,须做到心静放松、刚柔相济、以意领气、气贯周身、呼吸柔缓、引伸肢体、紧凑不乱,达到畅通经络、调和气血、活动筋骨、滑利关节的作用。朱光潜^[3]说:“凡是摹仿,都或多或少地涉及筋肉活动,当然要在脑里留下印象,作为审美活动中一个重要因素”。“模仿论”可谓是一种古老的美学理论,从字面意义上是指“照某种现成的样子学着做”^[4]。而华佗的五禽戏就能使演练者从模仿中得到审美快感,并将自己的身体投入到自然的意境中,用身体想象性地模仿动物的形神,以此获得心理自由的一种精神状态。譬如,身体文化也是一种

【资助项目】 国家级社会科学基金(04BZX057);安徽省教育厅人文社科研究项目基金(2009SK482)

【作者单位】 亳州师范高等专科学校,安徽 蒙城,233500

【作者简介】 张鹏飞,男,1967年生,硕士,副教授,研究方向:文艺美学、公共关系学和中国传统文化研究。

“审美文化”,因为审美使人的整个身体沉浸于某种情境之中,身体的一切感觉都被调动起来,器官变成了活的身体、精神的触觉。而“美学作为感性之学,首先是从人的身体出发的,因为没有身体就无从感觉世界,所以美学其实就是身体学。另一方面,人又是一种精神性的存在,精神是人之为人的本质特征,所以美学又必然是精神学”^[5]。故而“人不能仅只是被动地栖身于天地之间,人必须主动地‘应四时’、‘知调阴阳’,随时调养身体以应自然的迁化流转”。

“华佗五禽戏”的演练正是借“禽戏”的仿生形式加之以虚拟化来表现“虎之威猛、鹿之安舒、熊之沉稳、猿之灵巧、鸟之轻捷”。即意念皆会通过意会各禽的神韵而得到身体内在的转化,其实质恰似道家文化追求的“独与天地精神相往来”和“天地与我并生,而万物与我为一”的审美佳境。而“物化境界在审美领域是一种最高的境界,它指的是主体抛弃了各种功利因素,真正契入对象的内在精神之中,与对象合为一体,在至一中得到了统一,形成出神入化的意境”。因此,五禽戏的独特之处就在于练习诸戏之前都要意想各禽之象,强调荡涤杂念、忘却自我、天人合一,脑中就自然呈现“禽”的意境。

2 道教生命观对“五禽戏”说的文化观照

中国传统生命文化深厚悠远,而道教可谓是从生命哲学、生命科学和生命美学等诸多方面构建了一个举世无双的生命文化体系。道家文化注重对“人”的关注,崇尚对人的意义世界、人的主体价值、人的主体性的张扬。因此,生命美学强调审美活动作为以实践活动为基础,是人类生命活动中一种独立的“以生命自由表现”为特征的活动类型,并以此作为美学研究的基点,从而把提升人的“生命质量”当成是生命美学探讨中的一个理想范畴^[6]。

道教的生命哲学中论涉“生命”的义理颇为绚丽多彩,它是道教文化中最具社会价值的理论功绩,也是人类“生命学”艺术苑囿中的文化奇葩。《道德经》云:“人法地,地法天,天法道,道法自然”。可见,道教主张弘阐宇宙万物相生相利的整体协合观念。倡导正确对待自我内在心性修养,达到清静自正的境界;正确对待尘世社会的欲海烦扰,达到精神超越的境界;正确认识客观外在自然环境,顺应自然,维护自然和谐,达到修持与天地造化同途的境界。由此,道教崇尚不靠天,不靠地,靠自身修行得道,而“守道存生”最为积极有效的办法便是进行自身炼养,以求自我完善,以及显示其理论与方术并

茂、延寿与登仙可期的道家仙境。

道家生命美学的关键在乎于运动能否满足人的生命需求,并保证生命更好的拓展。而“五禽戏”的核心是习练者主动涤除日常的凡心积虑,将审美关注回归于自我身心,以放松心神、气血通融、活泼自在的内外和谐统一状态来建构生命质量,并达到一种生命运动之美的愉悦。同时,道教生命哲学主张以“气”养生,因为“生命乃气的核心内涵,它涵盖了从自然到人类,从人的外在感性到内在的生命现象的各个方面。”“气”观即生命观,它是中国古典哲学对宇宙人生充满乐观情调的“天人合一”信仰的更为具体直观的体现。正因为气的生命观已成为全民族审视宇宙人生最为普遍的一副有色眼镜,因而,美学史上,以“气”为核心熔铸出生命美学的概念^[7]。潘知常^[8]指出:“生命活动只有通过审美活动才能够显现、敞开,审美活动也只有作为生命活动的对应才有意义。毕竟,审美活动绝不是一种对美的把握方式,而是一种充分自由的生命活动、一种人类最高的生命存在方式。它根源于生命自身的自我审判,以超越生命为指归,屹立在未来的地平线上,从终极关怀的角度推进着人类自身价值的生成”。由此,“五禽戏”正是利用“以形引气”来强化生命机体的质量,它的演练也必然会让世人悟化到生命存在的自由灵性的价值体征。

五禽戏“引气归元”说认为:血气充实于胸腹,除去欲望的邪气,便可更好地观照自身,以体现生命真正的美感。中国美学理论崇尚“元气说”,而元气是指自然之气。《脉望》云:“呼吸太和元气,夺本还元,归根复命,息之一踵”。徐复观指出:“庄子为了解人世法的缠缚,而以忘知忘欲,得以呈现出虚静的心斋。以心斋接物,不期然而然地便是对物作美的观照,而使物成为美的对象。因此,心斋之心,即艺术精神的主体”。可以说,“心斋”是指人心不为物欲烦扰而宁静吉祥,且升华为艺术人格修养。即不为一时之耳目心意所左右,截断意念,敞开观照,追求人格的独立、精神的自由和心灵的充实,并使虚静的人生成为艺术的人生,即人生艺术化、诗意化、愉悦化,以寻觅“五禽戏”习练中“引气归元”的最佳途径。

综上所述,“华佗五禽戏”的演练不仅体现着“五禽”的形神,同时还在动静结合的运动中,感悟生命动力的元气精神、归纳生命运动的客观规律、顺应生命活动的自然节律,进而调顺身心、舒血畅气、节用炼本、强身健体,以提升人类的生命质量。可以

心理治疗中的相通心理致病机制

朱海娟

【摘要】 分析了 4大主要治疗流派——古典精神分析、行为疗法、当事人中心疗法、理性情绪疗法有关致病机制的论述,总结出以下相通的心理致病机制:当事人对自己情感经验的过分压抑防御,导致人格的僵化、固执,使自我的疆界萎缩;当事人自主力量缺乏,无力控制自己的局面,造成了人格局部的昏乱、冲突;人格局部的失调又导致人格整体的失调或人格的整合不良。

【关键词】 心理治疗; 心理致病机制; 人格

【中图分类号】 R395.5 **【文献标识码】** A

Common Psycho - nosogenesis in Psychotherapy

ZHU Haijuan Department of Psychology, Shandong University of Chinese Traditional Medicine, Jinan, 250355, China

【Abstract】 This paper analyzed the opinions about psycho - nosogenesis by the four popular psychotherapeutic theories including psychoanalytic psychotherapy, behavioral psychotherapy, client - centered psychotherapy and rational emotive therapy, and summarized some common characteristics for client's problems. The excessive depression and defense of the client on their emotional experiences can result in rigidity of personality and atrophic self - boundary; The lack of autonomy and inability to control their own situation can lead to confusion and conflicts of personality; The local personality imbalance can lead to the personality imbalance or dysfunction in self - regulation and adjustment to the environment

【Key words】 Psychotherapy; Psycho - nosogenesis; Personality

目前,国际上各种心理治疗体系纷至沓来,更替匆匆。Karats在 1986年的报道中指出,目前的心理治疗流派多达 400余种。Strupp曾提到,各种心理治疗法之间的共同性远超过其表面差异^[1]。本文分析

了在心理治疗领域中占重要地位的 4大心理治疗流派——古典精神分析、行为疗法、当事人中心疗法、理性情绪疗法。关于心理致病机制的论述,总结出以下几点相通的心理致病机制。

【作者单位】 山东中医药大学心理教研室,山东 济南,250355

【作者简介】 朱海娟,女,1976年生,硕士,讲师,研究方向:应用心理学。

说,“华佗五禽戏”是深受道家推崇且流传至今,并具有较为广泛的民族特色的大众健身艺术。由于诸多演练者缺乏对其深入的感悟,而导致盲目习练,且降低了“五禽戏”的健身功效。随着现代医学的发展,从道教的生命理念深入探讨“五禽戏”的健身功效和演化事项,将对推广我国传统健身操具有意味隽永的审美情趣。

参考文献

[1] 国家体育总局健身气功管理中心. 健身气功·五禽戏 [M]. 北京:人民体育出版社,2003. 44.

[2] 朱贻渊. 价值论美学论稿 [M]. 北京:首都师范大学出版社,2004. 447.

[3] 朱光潜. 谈美书简 [M]. 北京:人民文学出版社,2001. 5.

[4] 周宪. 美学是什么 [M]. 北京:北京大学出版社,2002. 111.

[5] 骆冬青. 形而上学美学新解 [M]. 北京:中国社会科学出版社,2004. 241.

[6] 潘知常. 生命美学论稿:在阐释中理解当代生命美学 [M]. 郑州:郑州大学出版社,2002. 42.

[7] 薛富兴. 东方神韵:意境论 [M]. 北京:人民文学出版社,2000. 74.

[8] 潘知常. 生命美学论稿:在阐释中理解当代生命美学 [M]. 郑州:郑州大学出版社,2002. 37.

(收稿日期 2009-02-27) (责任编辑 周锐)