

天生人成与礼术合一

——荀子养生之道论

姚海涛

(青岛理工大学 琴岛学院, 山东 青岛 266106)

[摘要] 个体生存曾作为百家争鸣的话题之一,成为先秦道家关注的核心问题。但这决不意味着儒家没有养生思想。钩沉荀子之先儒家学派的“养生”线索,可进而厘清儒家特有的养生思想脉络。荀子作为先秦思想的批判与熔铸者,也有着异常丰富的养生思想。概而言之,天生人成与礼术合一构成了荀子养生思想的两大支柱。其中,天生人成是荀子养生之道的基石,指向了其养生的丰富层面——身、心、性、情、欲。礼术合一是荀子养生之道的具体下贯与落实,指向了养生的具体理论。具体言之,礼术合一包含了礼以养体、礼以别异、礼以制欲的中和养生之道以及中和以养气、床第之私有度、莫善于诚、虚壹而静等诸多层面。

[关键词] 天生人成; 礼术合一; 荀子; 养生之道

[中图分类号] B222.6

[文献标识码] A

[文章编号] 1671-6973(2020)01-0025-08

一、引言

科学意义上的“健康”是近现代以来提出的一个概念。通常意义上,健康是指一个人的身体器官、心灵意识、精神心理和社会交往等诸多方面均处于良好的状态。从不同的角度,可以对健康作出不同的分类,如从人的整体状态可以分为健康、亚健康、不健康;也可从身心的不同层次将健康分为身体健康、心理健康、心灵健康等。现代人的健康观念早已从“无病即健康”的片面、浅层次身体健康观过渡到了全面、深层次的整体健康观。如世界卫生组织提出,健康不仅是躯体没有疾病,还要具备心理健康、社会适应良好和有道德。所以整体健康观内容十分丰富,至少包括了躯体健康、心理健康、心灵健康、社会健康、智力健康、道德健康、环境健康等。

追求健康的观念不是近现代才出现,而是人类过去、现在、未来的永恒追求。回溯到先秦时代,重新观照儒家养生思想,对于今天人类健康理念的完善具有十分重要的参考甚至借鉴价值。

先秦时代虽然没有提出“健康”这个词,却有相对应的“养生”概念。养生之道主要指向个体生存。个体生存也曾是百家争鸣的话题之一。但由于在战国百家争鸣的思想世界中,社会秩序与宇宙时空是最重要的两个话题。与道家其更偏重个体生命永恒性的追问与求索不同的是,儒家因其主要是将人置于人与社会之间的关系之中来观照,执著于人的社会道德属性,所以个体生存并未成为其关怀的重点。肉体生存被“淹没”于社会化生存之中未被凸显,远未成为“中心”议题,仅仅作为边缘化的论题而被捎带说出。但毫无疑问的是,这个问题虽被“淹没”,但完全可以从儒家思想论域之中将其“打捞”出来。如果进行一番细致的“打捞”工作,完全可以显发出儒家之完全不同于道家的独特养生之道。

二、荀子之先的“养生”线索钩沉

从古代典籍的记录来看,《尚书·洪范》中就已提出了与健康相关的“向用五福”“威用六极”之说。其中五福即“一曰寿,二曰富,三曰康宁,四曰好德,五曰考终命”^{[1]180}。六极是指“一曰凶短折,二曰疾,三曰忧,四

[收稿日期] 2019-05-16

[作者简介] 姚海涛(1981—),男,山东高密人,青岛理工大学琴岛学院副教授,主要研究方向:中国哲学。

曰贫,五曰恶,六曰弱”^{[1]180}。可见商周时期人们就将寿命长短与幸福联系起来,并作为衡量生命质量的一个重要尺度。如在关于五福的论述中,身体健康(考终命)已经受到重视。在对六极(六种惩罚)的表达中已将早夭(凶短折)、疾病、贫穷这些妨害身体健康的因素罗列出来。还出现了忧愁、邪恶、懦弱这些已经触及到心理健康层面的论述。更有康宁(健康安宁)这样将身心健康结合起来的相关论述。

此外,在众多典籍中均可以看到养生家彭祖的身影,他已经成为长寿的代名词。其中《庄子》中出现4次。比较有代表性的在《庄子·刻意》中:“吹响呼吸,吐故纳新,熊经鸟申,为寿而已矣;此道(导)引之士,养形之人,彭祖寿考者之所好也。”^{[2]476}其中提到了导引神气、怡养形魂的延年之道、驻形之术。故彭祖八百岁,白石三千年,寿考之人,即此之类。^{[2]477-478}再如《荀子》中也提到“扁善之度,以治气养生,则后彭祖。”^{[3]22}彭祖,尧时臣子,名铿,封于彭城,经虞、夏至商,寿七百岁。从这一人物身上,可以看到无论是儒家还是道家都将其视为养生之典范。

今天一提到养生,往往想到的是成书于战国至秦汉时期,被视古代医书之祖的《黄帝内经》,自然也会想到对中国养生学有重要开创作用的黄老学派。其实,作为人类永恒追求的养生之道在先秦儒家那里也可以求索得到。如从孔子、孟子到荀子无一不重视健康,也无一不长寿。

需要明确的是,古人的平均寿命与现代人差距很大,不可同日而语。关于古人平均寿命的问题,因为去古既远,统计学意义来看,量化分析的准确性与客观性难以保证。所以只能以相对准确的古代名人平均寿命,作出合理的推测。

据雷震《中国古代名人寿命之统计研究》一文的统计学研究,中国古代男性名人的平均年龄约为64.3491岁。^[4]当然这并不能说明当时常人的平均寿命就已经达到这种高度。这里也没有考虑到常人与名人之间医疗条件、不同历史时期的生活条件等诸多要素。所以这一数据仅有部分参考意义。

即使以64.3491岁这样高的平均年龄来比,对孔子、孟子、荀子三位先秦儒家代表,他们仍算是高寿之人。先秦儒家创立者孔子的寿命73岁。这在那个时代无疑是高寿。亚圣孟子的寿命更是达到了84岁,再次刷新了孔子创立的记录。即使与现代人相比也算高寿之人。荀子的寿命几何?由于资料的缺乏,荀子寿命在学术界仍是一个谜。据学界辑录的荀子生平行历表,可以推知其年龄应该不低于孔孟二圣。有很多学者认为其年龄达到了惊人的九十岁以上,甚至高达百岁之龄。如梁启超将荀子年龄推定为95岁,钱穆所拟荀子生年为86岁,游国恩推定为98岁,罗根泽、郭志坤甚至认为荀子生前看到了秦始皇统一六国之后,年龄也达到97、98岁,马积高则认为荀子过百岁。^{[5]1209-1210}从三位圣贤的寿命来看,其养生理论确值得深入挖掘研究。

从轴心时代的世界文化比较视野来看,孔子无疑是比较特殊的一位。他是扭转旧风气的历史担当者,是儒家学派的创始人,是儒家一以贯之之道主线的开出者。在浑然一体道术走向断裂的时代,孔子的思想体现出一种后来学者所不具备的整体性与圆融性,其对纷繁复杂的时代课题进行了适切回应。即使具体到这种养生“技术”层面,孔子也有自己独特的观点。德性优位的价值视野决定了孔子养生与德性的结合相当密切。他提出了仁德养生或境界养生的观点。如他强调“人之生也直,罔之生也幸而免。”^{[6]68}他认为人的生存是由于正直,不正直的人虽然也可以生存,但纯粹是由于偶然性地免于祸害,是不可靠的生存方式。在回答鲁哀公“智者寿乎?仁者寿乎?”^{[7]70}的问题,他给出了肯定的回答,“知者乐,仁者寿。”由“智者乐水,仁者乐山”“智者动,仁者静”“非礼勿视听言动”而得出的仁德养生说是由孔子所开出,也奠定了儒家第一块养生之道的基石。后来的儒家人物如孟子、荀子等在所有问题包括养生上一直固守这种思想。

孔子养生的又一重要特征是中和养生。这是由中庸之道下贯而得者。如“乐而不淫,哀而不伤”的忧乐圆融的情感调节之法。再如针对少年、壮年、老年身体状况之不同而提出针对性极强的“君子三戒”。中和养生的观点对于后来中医学影响极大,成为与阴阳五行学说相提并论的中医经典理论。甚至在食物养生方面,孔子也有独到且符合现代科学的卓识。如“寝不言,食不语”“食不厌精,脍不厌细”“不多食”等。

及至孟子,由于其心性理论取向,发展出了“存心、养性、事天”^{[8]233}“养心莫善于寡欲”^{[8]268}“反身而诚(反向内求)”^{[8]234}“养浩然之气”^{[8]46}等重心性轻身体、重道义轻物欲、重内在轻外在的养生之道。以价值理性的视野,将孔子仁德养生理论沿着内在微向,朝着道德境界与超然情怀向度大幅迈进,开启了养生理论新境域,极大地丰富、深化了儒家养生理论。

检视《荀子》一书,虽无刻意为之的系统性养生理论,但以理性的态度提出了丰富的养生内容。这些内容可以看作是对黄老养生术与神仙方术的适切回应,也可以看作是儒家养生学说的传承与发展。《荀子》中“养

生”二字连用达七次之多,足以看出荀子对养生的重视程度。与孔子、孟子二人相比,其养生理论还是透射出了不同以往的异样色彩。

荀子的养生之道可用“天生人成”与“礼术合一”两词概括之,可称之为建基于“天生人成”理论基石之上的“礼术合一”的养生之道。

三、天生人成:荀子养生之道的基石

从社会宏观大环境来看,荀子处于战国群雄逐鹿、社会横向撕裂,时局动荡变乱而又爆发出统一呼声的时代;从其学术产生的主要土壤来看,构成儒家道统传承重要人物的荀子曾“三为祭酒”,有条件观瞻战国田齐稷下学宫所汇聚的百家之学。齐国黄老学术是当时政治环境下的社会主流思想,其流布辐射范围很广,其思想涵摄内容非常丰富:从哲学到政治,从道论到数术,从方技到养生,无所不包。尤其值得一提的是,由黄老宇宙论模式中所衍生出来的养生学说,成为中国传统养生理论的重要纲领与主要源头。^[9]及至荀子时代,社会上的养生理论已不鲜见。当是时,稷下黄老之学所引发的神仙方术及其养生理论整合为一体,成为当时养生理论主流。

大体言之,荀子的养生之道是在“天生人成”的基础之上,透过与治国理念、统治方法相糅合而产生,同时又具有显明的儒家特征。天人关系是先秦诸子的一个重要哲学命题。荀子在天人关系上以天人相分、对列的宏大视野,重新厘定了天与人的分别及其职分,实现了天人关系的翻转。由传统的以天定人、以人符天的“思之、颂之、待之、多之”思想变为以人制天、以人合天的“制之、用之、使之、化之”的思想。这一理论视域的根本性转换为其养生理论奠定了重要的哲理基石。

(一)天生人成的养生意义

牟宗三先生站在儒家判教的立场,以重仁传统为标准,认为荀子与西方的重智传统相接近,有一颗“逻辑心灵”^{[10]193},故以“天生人成”^{[10]213}四字概括其学术大端。在此立论基础上,荀子养生之道也可视为在“天生人成”哲学视域笼罩之下而开出者。

“天地生之,圣人成之”一语在荀子《富国》《大略》中各出现一次。其实相类似的表达在书中还有很多,其中比较清楚的表述有“故天地生君子,君子理天地。君子者,天地之参也,万物之惣也,民之父母也。”^{[3]162}

天生人成是建立在荀子对天人关系的重新厘定基础上而提出的观点。荀子提出了天人相分,看到了自然与人为、内在与外在的区割。于是,在“明于天人之分”的理论基础上,天有天职、天功。人有天情、天官、天君。天职指自然之天有其风雨晦明之职责,此无待而自然。由这些职责而形成的结果就是天功。天职、天功都是自然而然,并非人力所能为。而天情指人的自然情感,诸如爱好与厌恶,高兴与愤怒,欢乐与悲伤等。人为天生,故天官实为人官,指人之五官。这些感官各有其自然之妙用,在人体中互有不可替代之作用。而心为人之天君,“心居中虚以治五官”^{[3]303}。人可以“制天命而用之”,所有“天之所覆,地之所载”之物,人类都可以“尽其美,致其用,上以饰贤良,下以养百姓而安乐之。”^{[3]161}

在人的所有器官之中,心最为根本。圣人能够“清其天君,正其天官,备其天养,顺其天政,养其天情,以全其天功。如是,则知其所为,知其所不为矣;则天地官而万物役矣。其行曲治,其养曲适,其生不伤,夫是之谓知天。”^{[3]303}正是由于在天人关系上的重要认知,使得荀子摒弃了神秘主义的巫祝倾向,所以其养生之道更加理性,认识到了“人无百岁之寿”,也更近于“科学”养生。

应该看到,荀子的养生之道是在发展儒家治国理政理论过程中“捎带”而说出者。他特重个体与群体之间的关系,于是其养生多从群体养生角度立意,自然就是治国理政之道了。养生与治国理政结合,两者往往能相互发明,寻绎出深长的意义。

人群中的“大多数”寿命的长短、生命质量的美恶往往并不由自己做主,而要取决于治国理政者的施政效果——“百姓之寿,待之而后长。”^{[3]180}君子治理方法恰当与否之于“百姓之寿”具有极端重要性。如果选择了富国、足国的上下俱富之道,才能保证老百姓的和、聚、安、长。

(二)天生人成的养生层面——身、心、性、情、欲

荀子已经意识到身体健康与心理健康这两个方面及其相互作用。由此,荀子确定了养生的合理性界限及其生理、心理基础。

荀子的身体观我们可以从《非相》篇对相术的驳斥中窥见一斑。荀子认为,身体的高矮、长相的美丑等外在的形态不应过分注重。如果从养生的角度观之,“人无百岁之寿”。在当时的条件下,他对人的大体寿命限

度作出这一客观判断。这是养生的合理性界限及其根基问题。身体是个人自作主宰,但不可随意放弃、毁灭。因为身体在身体之外。身体附加了很多身体之外的东西,有亲人、有君主,这样就不完全属于个体本我,其也包含了背后的责任担当、血缘纽带、宗法世系等等文化的、伦理的、政治的依附。

荀子指出,“夫人之情,目欲綦色,耳欲綦声,口欲綦味,鼻欲綦臭,心欲綦佚。——此五綦者,人情之所必不免也。”^{[3]207}人情所必不免的五项内容也就是养生所涵摄的向度与层面——身、心、性、情、欲。

针对身、心、性、情、欲这五个方面的养生,简而言之就是要贵“身”、重“心”、化“性”、导“情”、制“欲”。养生就是要“安乐”。“安乐”一语《荀子》一书出现了11次之多。荀子看到,“乐易者常寿长,忧险者常夭折:是安危利害之常体也。”^{[3]59}一般情况下,平和舒坦的人往往长寿,忧愁行险的人往往早夭。君子应该将所学“入乎耳,箸乎心,布乎四体,形乎动静”^{[3]12},以“美七尺之躯”,以行为体现修养,实现从身体到心灵的超越(“化道”“无祸”),达到福与神的终极目标——完美人格的确立。

另外,荀子养生特重内在之“心”与外在之“身”的统一。若将二者相较而言,养心比养身更为重要。养生、治心与修身三者实为一体无隔。

身体存在的本根性决定了养生首先要重视身体(肌体)的健康。无论是士君子还是常人都应该重视身体存在。士君子虽然重视“勇”的高贵品质——“持义而不挠”^{[3]57},但也“重死”。荀子反对“快快而亡者”,尤其反对“行其少倾之怒而丧终身之躯”^{[3]55}民之德是以“养生为己至道。”^{[3]129}普通人都追求长寿健康。要想长寿,要避开无意义的牺牲与无谓的伤害。“长生久视,以免于刑戮”^{[3]60}讲的就是合理避险。在心重于身的身心关系视野下,打通身心关系,养生更重要的是择术论心,所以单纯的身体长寿并不是君子追求的最高目标。道德化、精神化、群体化生存才是最高理想。

荀子认为,人最为天下贵,凸显的是其对生命的尊严与价值的重视。人既有自然的情感又有社会伦理情感。无疑对情感的养护是养生过程中的重中之重。这就将儒家的人禽之辨而优入德性论域乃至社会政治论域。所以人切不可随意毁灭自己的生命,因为生命不仅属于你自己,也属于你的家人,属于整个社会群体。

从个体身体器官的功能与其协调角度观之,由于“心者,形之君也,而神明之主也”^{[3]385},所以养生是一个以“心”为主导,包括了身、心、性、情、欲这五个方面的整体性工程;从人类群体发展角度观之,养生又是一个与修身治国、社会秩序、人群管理密切相关的系统性工程。只有将个体生命的延长与群体生命的延续打通为一体,才是“流长”“温厚”“功盛姚远”之举,才是可大可久、利生和乐之道。这就是荀子在天生人成大视野下的合内外、身心、群己于一体的整体养生观。

四、礼术合一的养体之道、养心之术

天生人成解决了“养生何以可能”“养生内容层面”等基本问题,指明了养生大方向,但尚未涉及到具体的养生之术。荀子批判熔铸战国百家之学,隆礼、重法、尚术合一。其养生之道必然与其礼、术思想存在内在关联,故可名之为礼术合一的养生之道。其中,礼与术各有侧重,礼重在养身,术重在治心,以实现身心俱养的全面养生。

从礼的角度言之,可分为礼以养体、礼以别异、礼以制欲三个层面。从术的角度言之,可分为治气与养心之术:中和以养气、床第之私有度、莫善于诚与虚壹而静。

(一)礼以养体、礼以别异、礼以制欲的中和养生之道

1. 礼以养体

荀子认为,“礼者,养也。”^{[3]337}养生之道须遵循具有“生者以寿,死者以葬”^{[3]457}“谨于治生死”^{[3]349}巨大作用的礼。他还强调,“故人莫贵乎生,莫乐乎安,所以养生安乐者莫大乎礼义。人知贵生乐安而弃礼义,辟之是犹欲寿而殒颈也,愚莫大焉。”^{[3]293}礼义是人从生到死所不可须臾离者,与养生安乐的目标完全一致,也成为养生最重要的法宝。丢弃礼义而妄谈养生是愚蠢之举。“失合之忧”“争色之祸”之所以出现,都是因为数量分度,没有礼法的权衡、丈量。

礼对身体之养具体如下:“刍豢稻粱,五味调香,所以养口也;椒兰芬苾,所以养鼻也;雕琢、刻镂、黼黻、文章,所以养目也;钟鼓、管磬、琴瑟、竽笙,所以养耳也;疏房、棖貌、越席、床第、几筵,所以养体也。”^{[3]337-338}人身体的每个器官都需要礼来调养。礼以养体涉及到对人的味觉、嗅觉、视觉、听觉、触觉等全方位的给养。

2. 礼以别异

在“礼以养体”的大前提下,荀子又提出了“礼以别异”的养生之法。“君子既得其养,又好其别。曷谓别?

曰：贵贱有等，长幼有差，贫富轻重皆有称者也。”^{[3]338}礼的一个重要作用就是“别”，区分贵贱、长幼之别，划定贫富、智愚、能与不能的界限。承认社会的差别性，在此基础上才能实现整个社会有序而和谐的运转。

具体到养生上的“别”，大致有三义。

其一，不同的身体器官各有其养法，要保证基本给养。“人情之所同欲”便是嘴巴喜欢美味佳肴，眼睛喜欢台榭园囿，衣服纹理繁富，耳朵喜欢音乐，身体喜欢清闲安逸，心里喜欢财富利禄。同时，荀子还提醒在保证衣食给养齐备充足的同时，也要注意加强运动，这样就不容易生病。“养备而动时，则天不能病。”^{[3]300}“养略而动罕”与“养备而动时”会造成截然不同的养生效果。

其二，不同的时令有不同的养生之法。荀子已经有了按季节之不同进行养生的观念。他区分了冬日与夏日不同的饮食——“冬日则为之饔粥，夏日则为之瓜瓠”^{[3]186}。根据传统中医的解释，夏日喝瓠瓜大麦粥，因大麦性凉味甘，对身体有所裨益。要注意身体在不同的时节的情况，防止中暑、冻伤、过度疲劳——“夏不宛喝，冬不冻寒，急不伤力”^{[3]187}

其三，不同的人群要从实际出发来养生，要与社会地位、经济水平、年龄差异相适应。天子养体、养鼻、养目、养耳、养信、养威、养安自然不可与普通人同日而语。普通人也要根据自身的实际选择恰当的养体方式。若不可不顾及自身实际，盲目养生会适得其反。

如在遇到丧事时，也要有所区别。丧礼要注意适度，不可“隘悞伤生”，要做到“久而平，所以优生也。”^{[3]353}“五十不成丧，七十唯衰存。”^{[3]474}五十岁的人因其身体条件与年轻人不能相比，故不需要全部做到守丧的全部礼节，而七十岁的人只要丧服在身即可，甚至无需行丧礼。

3. 礼以制欲

人之性恶，这是荀子立论之大端。性恶必然引起欲望追求的无序化与无度化。荀子反对宋钘的“情欲固寡”之说。“纵欲而不穷”既会带来欲多而物寡的问题，也会产生纵欲“害生”的问题。如在评价五霸时，荀子对齐桓公投去鄙夷的目光，因其“般乐奢汰，以齐之分奉之而不足。”^{[3]105}过分的养体便成纵欲之举，为天下所不耻。特别要注意的是，制欲并不是禁欲。荀子由礼引发的养生之道并不走禁欲主义路向。

荀子看到人在“忍性情”与“纵性情”之间摇摆造成的困境。如若放任人的欲望“则孰不能容、物不能赡也。”^{[3]70}。所以荀子提出了“以道制欲”的问题，反对“以欲忘道”。此道为何？礼义之道也。礼义一方面能够“养人之欲，给人之求”^{[3]337}。另一方面，礼义也能控制人的欲望，“使欲必不穷于物，物必不屈于欲”^{[3]337}。要有实现物质与欲望两者“相持而长”的长久之方。

在养生方面，反对养生无度，要以礼制欲。礼对于个人欲望的疏解还是有其现实作用的。这是对儒家中庸之道的继承，是致中和、天地位、万物育的遗绪。“礼者断长续短，损有余，益不足”^{[3]353}，要走中间的路线，对于不同的情况，切莫不可走极端。既不“流淫惰慢”，也不“隘悞伤生”，这就是礼的中和之道。安逸舒适但不能放浪形骸，接触美色、权势、财利、忿怒但不能背弃心中固守之节操：礼。君子能够做到“贫穷而志广，隆仁也；富贵而体恭，杀戾也；安燕而血气不惰，束理也；劳勩而容貌不枯，好交也；怒不过夺，喜不过予，是法胜私也。”^{[3]36}无论是贫穷还是富贵，无论是安闲还是劳倦，无论是怒还是喜的各种情况下，人都不可无常、无度、无法，而要隆仁、杀戾、束理、好交、法胜私。注重礼对个人欲望的调养，减损过多的欲望，有利于肉体与心灵的双重守护。

显然，如果失去“礼之中流”对生命的浸润与养护，就可能滑向“纵情性”或“忍情性”两个极端。纵任情性，恣肆放荡，行为等同于禽兽，显然不合于礼，将人性下堕为动物一极，固不合宜。反之，抑制本性人情，偏离大众路线与礼仪认知，遗世而独立，为他人所不能为，以特立独行为贵，不能彰明礼义者，亦不宜提倡。

（二）治气养心之术

“气”是中国哲学的一个重要概念。在先秦典籍中已经多有探讨。如《孟子》中讲“浩然之气”。《庄子》中有“人之生，气之聚也。聚则为生，散则为死。”^{[2]647}“通天下—气耳”^{[2]647}的表达。《管子·内业》提出“精气”说，“精也者，气之精者也。”^{[11]272}“凡人之生也，天出其精，地出其形，合此以为人。”^{[11]278}《内业》诸篇，学界大多认为是稷下黄老道家著作。其中的精细之“气”是自然之气，也是构成人的物质实体。

荀子之气当是吸收了稷下道家学派气的思想，将气视作天地万物的基本构成元素。^{[12]124}他认为，从水火、草木、禽兽到人类，都由物质性的“气”构成，是一种元气自然论，但还没有将“气”认为是一种终极性物质范畴。^{[13]275}徐复观先生认为，战国末期，阴阳五行之说盛行；而阴阳五行都是气，于是形成了“气的宇宙观”，

由气的宇宙观而又形成“气的人生观”。^{[14]216}。可见,“气”观念是当时思想界流行的看法。

“气”后来成为中国哲学理论架构中的重要概念。李存山曾指出,“在中国古代哲学中,‘一气涵五理’,即‘气’概念中包含着哲理、物理、生理、心理和伦理等方面的内容。”^[15]荀子处于战国末期,其对百家学术进行了批判与熔铸,由于当时气论之说博杂异常,其“气”论也必然具有了复杂多义性。

由荀子的天生人成与天人相分之说所遵循的理路言之,荀子之气可约略分为天之气与人之气。天之“气”也就是自然之气、阴阳之气,此“气”外在于人,是为物质性“气”。人之“气”主要是指人的“血气”,此“气”内在于人,有了物质与精神的双层属性。如从普遍的气论观点来看,天、地、人、物皆为气化流行的结果。从养生角度立论,治气、养心均与养生关联甚大。

1. 治气:中和以养气

荀子曾提到“血气”十余次。如提到过“治气养生”“治气养心”。儒家素来崇尚中和之道,这对中国文化传统尤其是中医理论影响甚大。荀子作为儒家人物,也将“中和”用于治气养生。他清楚地认识到,“喜则和而理,忧则静而理;通则文而明,穷则约而详。”^{[3]43}对于自己情绪的管理要秉承中和之道,在处理喜忧、穷通之时,要在中和节制的大原则下,处理好和与静、文明与约详的复杂多变关系。

值得注意的是,荀子用了较大篇幅专论治气养心之术:“血气刚强,则柔之以调和;知虑渐深,则一之以易良;勇胆猛戾,则辅之以道顺;齐给便利,则节之以动止;狭隘褊小,则廓之以广大;卑溼、重迟、贪利,则抗之以高志;庸众驽散,则劫之以师友;怠慢僇弃,则炤之以祸灾;愚款端悫,则合之以礼乐,通之以思索。凡治气、养心之术,莫径由礼,莫要得师,莫神一好。夫是之谓治气、养心之术也。”^{[3]26-27}

这一系统的论说,集中地体现了荀子将中和治气养生之道与礼术进行的全面整合。他详细而审慎地将血气的刚柔、知虑的深浅、性格的勇戾、行动的迟缓、气量的大小、志向的高低等诸多复杂情况进行了对症下药——柔之、一之、辅之、节之、廓之、抗之、劫之、炤之、合之、通之。荀子将中和精神贯注到治气养心过程之中,成为治气养生的法门;同时,荀子中和养生之道与儒家思想传统相契合的面向也显露无遗。

此外,荀子还以气的顺与逆来描摹、诠释善恶与治乱。“凡奸声感人而逆气应之,逆气成象而乱生焉;正声感人而顺气应之,顺气成象而治生焉。”^{[3]370}

逆气、顺气是与奸声、正声相贯通者。音乐不仅与政治相通,亦与个人养气密切相关。于是,他又提出了“美善相乐”的观点。这一观点指向了审美层面与政治层面,将审美与求善统一起来,共同达成“乐合同”的陶冶人气质之目的。

可见,治气养生之说无不体现着儒家的中和之道,也体现着荀子对中和的独特理解与巧妙运用。

2. 养气:床第之私有度

荀子之后的养生学认为,床第之私、男女之事是气的突出表现,与养气关系密切。孔子讲到“君子三戒”时认为,“少之时,血气未定,戒之在色”^{[6]198}。孔子对男女之事,从节制欲望的角度有所涉及。荀子也隐约提到了夫妻生活。如提到“新有昏,期不事。”^{[3]484}新近结婚者,可以一年不服劳役。这可能出于人之情、性的考量,当然也符合人类子嗣延续的需要。

《荀子》中还有一句令人费解的话:“霜降逆女,冰泮杀内。十日一御。”^{[3]480}关于此句,历来有歧解。杨倞注云,此盖误耳,当为“冰泮逆女,霜降杀内”。故诗曰:“士如归妻,迨冰未泮。”杀,减也。内,谓妾御也。十日一御,即杀内之义。霜降杀内,谓闭藏之时禁嗜欲也。卢文弨将“十日一御”解读为“君子之谨游于房也,不必连‘冰泮’言。”物双松认为:“虽其既娶者,亦十日一御。先王制教,保蓄性命之道也”^{[5]1060}综合各家观点,去其讹误,此句当理解为相联系的两事:婚礼与房事。从婚礼的举办时间来看,古代婚俗霜降之后开始娶妻,到来年冰雪消融时终止。从房事的频率来看,夫妻十天当同房一次。

虽然此话是从礼的角度去谈婚姻生活与夫妻生活,但与阴阳(男女)之气有关。后来,董仲舒在《循天之道》中特别予以说明,将这一问题安放在他的天的哲学中去阐释。^{[14]384}以今日科学眼光观之,“十日一御”也是科学的夫妻生活频率,对于保持和谐的夫妻关系、身心关系无疑起着重要作用。

3. 养心:莫善于诚与虚壹而静

自唐宋以来,荀子因其性恶之论受到正统儒者的“非议”。有清以来,虽然有学者对荀子进行重新审视,其地位有回归正常之势。但由于思想史的巨大惯性,此种态势之扭转当非一日之功。如牟宗三先生仍将荀子的心性解释为“以心治性”^{[10]224},认为其心是西方希腊传统意义上的认识心^{[10]226},缺乏价值本体义的建构。

长久以来,荀子心学之深义成为被学界有意无意地遮蔽的思想。平心而论,后来宋代理学中的“心统性情”之说在荀子那里完全可以找到些许思想根据。

(1)莫善于诚

谈及养心,荀子有两个重要的概念不得不重视。一是莫善于诚,一是虚壹而静。依荀子,心为天君,是五官之长,如同“国君”,能主宰天官,能决定天情。所以养生在很大程度上就是养心。孟子认为,“养心莫善于寡欲。”^{[8]268}而荀子则提出“养心莫善于诚。”^{[3]45}牟宗三先生也认为,荀子“养心莫善于诚”一段,颇类《中庸》《孟子》。此为荀子书中最特别之一段^{[10]197}。实则这是儒家悠久的“心”论思想传统。

梁涛教授将表明荀子性恶论铁证的“人之性恶,其善者伪也”中的“伪”进行了重新的解读。他认为,根据郭店竹简应作“𠄎”^[16]。这是颇有见的之解读。不但准确描述出了荀子思想与思孟学派之间的碰撞与互鉴,而且对于全面认识荀子的性恶论,正确认识荀子之心亦有帮助。审如是,荀子之心就不纯粹是认识心而有道德心、价值心甚至本体心的含义了。将对心的新理解与荀子思想中比较“突兀”的“养心莫善于诚”联系起来理解,思理就非常顺畅了。

作为儒家修身思想重要组成的君子慎独之说在《大学》《竹简五行》《荀子》等典籍中均有述及,其义必有相通之处。^{[17]228}“心”“诚”“慎独”之间又有何关系呢?独即心,独即一。荀子特重“一”,心一而不二,“天下无二道,圣人无两心”^{[3]374}。心的主宰义甚明。慎其独与诚其心同义。可见在学理文脉上,荀子与思孟之儒若合符节。在文字情境上,又可与“养心莫善于诚”“莫神一好”“虚壹而静”等观念通达起来。

荀子指出,“诚心守仁则形,形则神,神则能化矣;诚心行义则理,理则明,明则能变矣。”^{[3]46}守仁与行义二端分别将心所发动之“诚”表露无疑。藉助于心之“诚”,完全可以绾合内外之道。“诚”又可与“慎独”打通而为一,成为治心的重要法门。

诚既关乎个人修心之术,又能“化万物”“化万民”,成为“政事之本”。可见,养生属于个体之“私”事,也属于社群之“公”事。所以,荀子养生包含着由个体之养心的养生之术走向群体政治哲学的思想倾向。

(2)虚壹而静

学界多将“虚壹而静”看作是荀子的认识论。其虽在《解蔽》篇,但又何尝不是养心之术呢?^{[12]155-157}。虚壹而静所能达到的“大清明”的澄明境界,固然是认识境界。但其又可转化为养心之妙论。

“虚壹而静”当是荀子对《老子》一书相关观念的创造性转化与诠释。“虚壹而静”要与“莫神一好”联系起来理解。其所涵涉的是“虚”“壹”“静”三个方面。“虚”有虚空之意,是心之虚。虚则不滞于物,而能受物以养其心。“壹”为专一之意,也是心之一。一则不惑,而能诚其心。“静”为安静之意,也是心之静。静则不躁,故能安其心。正是《大学》所谓的“静而后能安,安而后能虑,虑而后能得。”^{[18]4}

要分清己与物的关系,到底是“己为物役”还是“重己役物”这一关键问题。“君子役物,小人役于物。”^{[3]27}不要为外物所役使,使自身的心神安宁。心情、心态、心境最重要。所谓“得众动天。美意延年。诚信如神。夸诞逐魂。”^{[3]256}快乐的心境可以益寿延年;反之,浮夸欺诈就会落魄丧魂。

养心当然要以虚空之心,扫除外物之遮蔽。专心致志、澄明万物而不为外物所迷惑。所以,“圣人纵其欲,兼其情,而制焉者理矣。……仁者之思也恭,圣者之思也乐。此治心之道也。”^{[3]391}从心所欲,但又不超越规矩,就是仁者、圣者。所以孔子“七十而从心所欲,不逾矩。”^{[18]56}由此可见,“虚壹而静”涵涉丰富的认识论内容,也包含着谨慎、恭敬的人生修养之法,更蕴含着养心长寿之术。

五、结 语

生命的有限性与对生命无限性的追求之间构成了自有人类以来的一对永恒性矛盾。并且随着人类寿命的延长,这对矛盾的解决产生了希望与失望的叠加。所以在先秦诸子争鸣中,个体生存成为重要话题之一。荀子养生之道既是对儒家养生观的超越,也是对黄老道家养生理论的超越。他以群体化生存视角,实现着对欲望化生存的疏解,以及群体化养生视界与功能转向,开出了礼术合一的角色化、多维性、差序化养生之道新建构。

荀子并不过度纠缠于个体生命的局限性,也未开出燕齐方术家的成仙“药方”,而是着眼于人的现实化生存、群体化生存,用力于人的人文化生存。其养生之道实现着生命秩序与社会伦理的平衡,个体生命与群体生活的调和,以达致社会功利价值的肯定。这些均是孔孟养生理论未及处,亦可能不屑于及处,却是荀子思想视界所不得不及处。

正基于此,荀子天生人成与礼术合一的养生之道值得重视,可为今人提供有益的借鉴。

[参 考 文 献]

- [1] 李民,王健.尚书译注[M].上海:上海古籍出版社,2012.
- [2] [清]郭庆藩.庄子集释[M].北京:中华书局,2013.
- [3] [清]王先谦,沈啸寰,王星贤点校.荀子集解[M].北京:中华书局,2012.
- [4] 雷震.中国古代名人寿命之统计研究[J].河南大学学报,1934(2):7.
- [5] 王天海.荀子校释[M].上海:上海古籍出版社,2005.
- [6] 杨伯峻.论语译注[M].北京:中华书局,2006.
- [7] 杨朝明,宋立林.孔子家语通解[M].济南:齐鲁书社,2013.
- [8] 杨伯峻.孟子译注[M].北京:中华书局,2008.
- [9] 陈丽桂.黄老思想要论[J].文史哲,2016(6):41.
- [10] 牟宗三.名家与荀子[M].台北:台湾学生书局,1979.
- [11] 李山译注.管子[M].北京:中华书局,2016.
- [12] 孔繁.荀子评传[M].南京:南京大学出版社,1997.
- [13] 刘蔚华,苗润田.稷下学史[M].北京:中国广播电视出版社,1992.
- [14] 徐复观.两汉思想史(全三册)[M].北京:九州出版社,2014.
- [15] 李存山.气论对于中国哲学的重要意义[J].哲学研究,2012(3):38.
- [16] 梁涛.荀子人性论辨正——论荀子的性恶、心善说[J].哲学研究,2015(5):71.
- [17] 王楷.天然与修为——荀子道德哲学的精神[M].北京:北京大学出版社,2011.
- [18] 朱熹.四书章句集注[M].北京:中华书局,2011.

(责任编辑:谢光前)

“Human Being’s Appearing After the Heaven’s Forming” And “The Integration of Li and Shu”

——Exploration into Hsun-Tzu’s health preservation

YAO Hai-tao

(Qing dao college, Qingdao Technological University, Qingdao, Shandong 266106, China)

Abstract: Individual survival was a topic of contention, and became the core issue of Taoism in the Pre-Qin Dynasty. But it does not mean that there is no idea of health care in Confucianism. The clue of the Confucian "health preservation" can then clarify the unique view of health preservation. Hsun-Tzu, a Pre-Qin critic, also developed a wealth of health preservation. In a word, "Human Being’s Appearing After the Heaven’s Forming" and "The integration of Li and Shu" constitutes the two pillars of Hsun-Tzu’s opinion. The former becomes the cornerstone of the way of cultivation of Hsun-Tzu, including health-body, heart, sex, emotion and desire. The latter is the practice and implementation of Hsun-Tzu’s principle of health preservation, which involves specific health preservation theories. Specifically speaking, "The integration of Li and Shu" covers many aspects, such as nourishing the body with propriety, differentiation with propriety, neutralizing the way of nourishing the body with propriety, neutralizing breath with propriety, private in bed, not good at sincerity, and being empty and quiet.

Key words: Human Being’s Appearing After the Heaven’s Forming; The integration of Li and Shu; Hsun-Tzu’s; health preservation