

从“动静”问题论中医情志养生思想

王超凡

北京中医药大学国学院, 北京

收稿日期: 2026年5月22日; 录用日期: 2026年6月14日; 发布日期: 2026年6月25日

摘要

本文以中国哲学中的“动静”问题为线索, 延伸探讨中医情志养生的理论基础与实践指向。自先秦至宋明的本体论传统普遍指出本体无形而下意义上的动静或善恶, 而本体对现实的控制力及人能否完全回溯本体的问题仍难以解决。宋明理学家在应对“天理”至善性与“气质”现实性时发展出两种工夫论路径: 一者强调静中涵养、复归本体; 另一者主张事上磨炼、动中求静, 以阴阳辩证关系为动因, 这对“本体无动静说”构成挑战。在情志养生领域, 单纯追求本体静态的养生观不足以完全应对实践需求, 还应积极发挥心神的主宰调节作用, 实现情感发用的中和与气机流转的通达, 在充分肯定静止作用中实现生命创生运动的展开。

关键词

动静, 情志养生, 阴阳, 本体论

On the Theory of TCM Emotional Nourishment from the Perspective of “Movement and Stillness”

Chaofan Wang

School of Ancient Chinese Studies, Beijing University of Chinese Medicine, Beijing

Received: May 22, 2026; accepted: June 14, 2026; published: June 25, 2026

Abstract

Using the philosophical concept of “movement and stillness” as a thread, this paper explores the theoretical foundations and practical orientations of emotional nourishment in Traditional Chinese Medicine (TCM). The ontological tradition from the Pre-Qin to the Song-Ming periods generally posits that the noumenon transcends the movement, stillness, good, or evil of the physical world. However,

the question of the noumenon's control over reality and whether humans can fully return to it remains unresolved. In addressing the tension between the inherent goodness of "Heavenly Principle" (Tianli) and the material reality of "vital force" (Qizhi), Song-Ming Neo-Confucians developed two paths of self-cultivation: one emphasizing inner cultivation in stillness to return to the noumenon, and the other advocating "refinement through affairs" (shishang molian)—seeking stillness amidst movement. Driven by the dialectical relationship of Yin and Yang, these paths challenge the notion of a "motionless noumenon". In the realm of emotional nourishment, a health regimen focused solely on returning to a static noumenon is insufficient for practical needs. It is essential to actively leverage the regulatory and governing function of the Heart-Mind (Shen), achieving a harmonious expression of emotions and the unobstructed flow of Qi. Thus, the unfolding of life's creative movement is realized through a full affirmation of the role of stillness.

Keywords

Movement and Stillness, Emotional Nourishment, Yin-Yang, Ontology

Copyright © 2026 by author(s) and Hans Publishers Inc.

This work is licensed under the Creative Commons Attribution International License (CC BY 4.0).

<http://creativecommons.org/licenses/by/4.0/>



Open Access

1. 引言

“动静”在中医养生中已经有过充分的讨论，而此处的动静一般指运动、劳作与静息、养神的对举。这里探讨的动静问题本于对世界、人生本质状态的理解，即针对本体是运动或是静止而形成“动静”这一对范畴，描述本体、万物的存在状态、变化规律，于情志而言就是其发动和清静的问题。此动静问题自先秦即有讨论，宋明儒者出于本体论构建的需求，对动静问题进行了更深刻的发挥和解读，并与心、性、情关系等问题结合，用以指导修养工夫、生活实践。将动静问题落实在情志养生上，是对情志的运动状态和规律进行哲学上的探讨，对动静观的挖掘也可进一步指导养生观的构建。

2. “动静有无”的存在论问题

动静问题在《老子》那里即有讨论，是与本体论的“有无”问题共同关注的，“动静”是“有无”的呈现。老子主张“有生于无”，第《四十章》曰：“天下万物生于有，有生于无。”^[1]但老子同时认为有与无是互相依赖的，第《一章》曰：“无名天地之始，有名万物之母。”^[1]《十一章》：“故有之以利，无之以用。”^[1]所以老子这里的“无”并不是强行将现象世界中万物的存有说成不存有，而是指道体是无形、无名、无限的，且这种道体作为万物的根据也是真实存在的，与现象世界相反相成，魏晋王弼对此进行了进一步说明，王弼主张以无为本，王弼指出：“若温也则不能凉矣，宫也则不能商矣。”（《老子旨略辑佚》）^[1]一个物一旦有了具体规定，它就不能是另一种与之不同的具体规定，如温不包含与之不同的凉的内容，不能为其提供根据，也就不普遍，因之没有理由成为万有的总根据，总根据只能是无具体规定者，唯不阴不阳才能为阴阳之本，王弼曰：“凡有皆始于无”（《老子注》第一章）^[1]、“有之所始，以无为本。”（《老子注》第四十章）^[1]并以“道”称之，是所有事物必然经由之道，“不用”的本体是具体的“用”得以发挥的根据。因此，道体即便是恒动的，但作为一切运动变化的总根源和总根据，变化应该向稳定、完备、永恒回归，第《四十章》曰：“反者道之动”^[1]，具体的事物是局限的，不断变动的，这种变动的归宿就是根源性的、不需要改变的本体，第《十六章》中说：“致虚极，守静笃……归根曰静，静曰复命，复命曰常。”^[1]指出“守静”才是物性应当追求的真实、恒常。王弼谈道：

“静而不求，物自归之也。”（《老子注》第六十一章）[1]这是说一旦有了主动的追求，那就是具体、有限的，消除这种追求，就会回归寂然大静的本体。

但是王弼这样的解释造成了新的问题，即将“无”作为万物的根本来言说，也就是将“无”作为了一种新的有规定者，按照王弼论证的逻辑，这种具体者不能派生另一个与自身不同的具体者，也正因此我们会很自然地不认可无中生有，故裴頠强调“崇有论”，与“贵无论”分庭抗礼，但裴頠依然不能解决具体、有限的存在者作为存在之根据的问题，郭象将这两大问题总结为“无也则胡能造物哉！有也则不足以物众形”[2]，并进一步提出“造物者无主，而物各自造”，万物“皆历然莫不独见”（《庄子注疏·齐物论》）[2]的“独化论”，也就是说万物不以任何其他物为根据，全部是自生、自尔，以至于形体、影子和影边的阴影，或唇齿之间都是各自独立的，没有依存关系。郭象进一步把独化论引入到生死有无问题的讨论上，死生是有无的指向，郭象同时否定“无中生有”和“以有济有”，他是以“自性”统合有无，有无也不能相互转化，则“独化而死”，完全独自面对死生，死生各自成体，死亦不是由生所化，具体的某个人物的“此生(有)”也不生出他的“此死(无)”，这样也就把“无”赶到了“有”的背面，而不是时间线上的生成源头和归宿，“有”以变化为常，但此事物还是此事物，不会变成其他物，自然也不会变成一种“寂然大静”的本体。而从另一个角度讲，这种变化的根据已经被取消了，如果发现了不同，就会将其定义为另一个独化者，而不是由原来的独化者变化而来，每个独化者都是飞矢不动式的、时时刻刻不断地自生出来，郭象注“薪火相传”曰：“向息非今息，故纳养而命续；前火非后火，故为薪而火传，火传而命续，由夫养得其极也，世岂知其尽而更生哉！”（《庄子注疏·养生主》）[2]运动过程中每一个点都可以被单独拎出，就还是绝对静止的，没有把内在矛盾作为运动的原因，也没有用动态的实践关系来定义事物的存在根据，而是抽象出一个“本性”来，任何变动都应顺应各自的本性，各守其分(此分位不随实践关系改变)，他提到：“物各自守其分，则静默而已”（《庄子注疏·天下》）[2]，郭象虽然消解了作为本体的“无”，但在“自”的本体论之下，即使万物不断自生，静止仍是绝对的。

此时我们回看《老子》的动静观，“动”并未被全部否定，反而提出“虚而不屈，动而愈出”（第十五章）“周行而不殆”（第二十五章）[1]，作为对立统一的另一方面，没有动，静也难以成立，即动静相养，虽然一种具体者不包含另一者的内容，却并非不能成为对方的根据。但陈鼓应先生指出，这种“道体之动及归根曰静的观点”，是“现象界‘动静相养’之说的伏笔”[3]。现象界的动与静不能相互包含，非一者统摄另一者，但是互为根据，现象界是有动有静，本体则是无动无静，郭象的归宿与之一致，抽象本体是永恒的，并非完全无所谓动静，而是静为本动为末。僧肇的理论与郭象相似，认为差异代表了不同的事物，而不是同一事物通过变动而来，过去的事物停留在过去，现在的事物也不会转化至未来，即“是以言往不必往，古今常存，以其不动；称去不必去，谓不从今至古，以其不来。”（《物不迁论》）[4]既然无所从来，也无所去往，所以“不迁”，僧肇论述：“夫人之所谓动者，以昔物不至今，故曰动而非静；我之所谓静者，亦以昔物不至今，故曰静而非动。动而非静，以其不来；静而非动，以其不去。”（《物不迁论》）[4]在现象界的动静作为正背面相对的一组概念，也不是时间线上的不同阶段，静虽然不能离动，但世俗而言的、现象界的动，在僧肇看来也是静的，动静终究是空，“故谈真有不迁之称，导俗有流动之说。”（《物不迁论》）[4]僧肇的物不迁论建立在不真空论的基础上，僧肇认为，人们之所以将不同的事物看作只是有所变动的相同事物，是因为执着于事物的“自性”，事物不相互转化也不是因为时时自生，而是不生不灭，这也是僧肇与郭象不相同的地方，僧肇说：“虽有而无，所谓非有；虽无而有，所谓非无。如此则非无物也，物非真物。”（《不真空论》）[4]所有的物相都是因缘际会而生，并无自性，所以是不真的假有，就是说人们首先用自性定义了一个事物是这个事物，所以在不同时间主观地认为他们只是经过了变化同一个物，但把自性取消，就无所谓不同是变化而来了，由此对动静的探讨还是落在了本体论问题上，即物之所以是这个物的根据的问题，僧肇的回答是本自空无，如果心不随外物

所动，也就是本体不为现象所动，无论如何动都是假象，从而彻底取消了动，同时，现象的静也不可成为执着的对象，而是彻底回归本体的空。

综上，现象界的动静相依是被普遍发现和认可的，而并没有被广泛作为自因的根据，当上升到形而上学的层次上时，也就无所谓具体的运动或者静止，形上动静不参与现实动静，而本体作为事物存在的根据，就需要它是永恒、不变的，“静为躁君”对动静之间非对等的关系做了说明。将动静本体与生命质量联系在一起讨论，在《论语》中就已经开始，《雍也》曰：“知者乐水，仁者乐山；知者动，仁者静；知者乐，仁者寿。”朱注：“知者达于事理而周流无滞，有似于水，故乐水；仁者安于礼义而厚重不迁，有似于山，故乐山……静而有常故寿。”[5]这种解释是说当人与天道的运行规律统一时，也就与本体的天道一样获得恒常性。明代万全也指出“静者寿而动者夭……动而不止，非聚福之道也。”又通过解释《周易》卦象，说明安于所止、动而慎动，“动亦静也，所以能无咎也。”[6]只讨论情志一个维度时，喜怒哀乐等情绪的已发为动，回到未发时为无所谓现实动静的大中至正，生命便与永恒的本体统一。但本体除理想性外还须考虑现实性的一面，则还需要解决现实既以完善的本体为依据为何有不善，现实又是否能够完全回到本体两大问题。

3. “理气动静”与修养工夫

魏晋名士面对时代的焦虑已经形成了较为成熟的对存在根据的理论体系，北宋儒者也在佛老学说的挑战中着意“自立吾理”的本体论构建，而中国哲学的本体论发展与宇宙论难以完全切割。周敦颐《太极图说》论述：“无极而太极。”[7]，亦有写作“自无极而为太极”[8]，原本作何此处不论，各自讨论。“自无极而为太极”或“无极生太极”都是具有强烈宇宙生成论意味的，也就是说无极、太极为时间上的两个阶段，虚无是不可避免的阶段，《通书》言：“动而无静，静而无动，物也。动而无动，静而无静，神也。”[7]与先前所论本体无动静说契合，运动和静止作为具体物的属性不互相兼容，虚空的主体可统摄通融不同的属性。这样可以理解生发后的具体事物有不完善，却加深了是否能在时间上回溯本体的问题，而朱熹“无极而太极”说将“无极”解为无形而非空无，空无并不是开始，阴阳动静无端始、无头绪，但是真实的，现实的同时是复杂的，无纯阴纯阳、孤阴孤阳，阴阳不是孤立的、在万物之外的，也不能完全脱离对立面而存在，阴阳既分太极也寓于其中，并非阴阳外另有太极，朱熹遵循程子所言“动静无端，阴阳无始”，对《太极图说》太极动静指出“才动便生阳，不是动了而后生”，“才动便属阳，静便属阴。‘动而生阳’，其初本是静，静之上又须动矣”（《朱子语类·卷九十四》）[9]。阴阳并不由动静产生，而是属性的归纳，阴阳动静彼此构成对方的根本和条件，动虽本于静，但静必然须要动，太极、五行为阴阳变合的形态，由变动产生相应被动的随顺，呈现出不同性质，从而“变化无穷焉”[7]。如果延续这个思路，矛盾双方的交感成为万物产生、发展的可能，动静都是绝对运动的表现形式，如果事物自身即动静互含，则自动自因，更高的总含动静的本体则成了多余，至多，太极是动静的总和，而非动静之根本原因，本体的意义则被淡化。但周敦颐依然把万物的生发、变动归因为无极之真的神妙作用，也就重新“陷入了形而上学的动静割裂论和外因论。”[10]周敦颐指出“圣人定之以中正仁义，而主静”（《太极图说》）[7]，无思无为的诚体是无不通的，不慎的妄动是不善的，无思无欲的通明状态下发用才能周遍广达，这种思路在工夫论上最相适应的就是静坐法，即是要先在静中体会到形而上，再落实到形而下，这个上下划分被后来者进一步区分为理与气的世界。

在理学家那里，万物的“当然”有其“所以然”的缘故，即理，如孝悌是“当然之则”，为什么须要孝悌即是“所以然之故”，“程子云‘天所以高，地所以厚’，若只言天之高、地之厚，则不是论其所以然矣。”（《朱子语类·卷十八》）[11]这是说现实中的动静是气的动静，而理是气所以能动静的根据，又超越了动静。程子谓屈伸往来的运动背后有理之所以如此。“‘一阴一阳之谓道’，阴阳气也，其所以一

阴一阳循环而不已者乃道也。”(《朱子语类·卷九十五》)[9]朱熹寻求的也是彻底的形而上者而不是一种总结,他批评张载:“后来又要兼清浊虚实言,然皆是形而下。盖有此理,则清浊、虚实皆在其中。”(《朱子语类·卷九十九》)[9]朱熹仍是把运动停顿稳定而来的“性”认作太极(理)赋予的,在注解《太极图说》时提到:“然五行之生,随其气质而所禀不同,所谓‘各一其性’也。各一其性,则浑然太极之全体,无不各具于一物之中,而性之无所不在,又可见矣。”[7]人性是得于天地之理的,性即理,天地之性是善的,情是后天情感,恶产生于形下之气的动静中,王阳明认为:“无善无恶者,理之静;有善有恶者,气之动。不动于气,即无善无恶,是谓至善。”这与本体无动静说契合,也可以说本体无善恶,超越具体善恶的至善是天理的本然,有欲念、私意掺杂也就有了恶,“理无动者也,动即为欲。”(《传习录·答陆元静书》)[12]这与过去理学家区分道心、人心的做法并无二致。此说在修养的方法论上,则主张以道心节制人心,其中心是理与气的贯通,既包含先天之理性,又具后天之情,即心统性情,在心的主宰下可以通过格物穷理、变化气质而复归于天理,这就要对具有现实性的不善做出否定,通过回归来将其克服。《乐记》中指出人生而静是为天性,感于物而动则是性之欲也,为后世儒者的理欲观奠定了基础,如程颐讲:“求之于喜怒哀乐未发之际而已。当是时也,此心即赤子之心,纯一无伪。”(《二程集·河南程氏文集卷第九》)[13]在道统确立以后儒者普遍认同孟子的性善论,现实的不善只有归结于气之动,从而确立了一种“回归”于静之理的工夫论路径,唐君毅先生总结为:“节人欲,以返人道之正”[14],“然静则亦无不善,即未尝不可通于孟子”[15]。

而面对至善的理主宰的气世界中为何有恶、理为何不能完全控制气的问题,理学家也走出了另一条路,不得已做出了部分让渡,强化气的作用,或承认性中有一定的恶。朱熹提到:“气虽是理之所生,然既生出,则理管他不得。”(《朱子语类·卷四》)[16]进而衍生出理气强弱的问题,气虽然被理统辖,但有了相对独立性,朱熹用人乘马比喻理气关系,气毕竟不是车而是马,虽然由人驾驭,却仍有其自主性,这样也就导致了理不完全是气的动因,而气自动。气能自动,在于阴阳动静相对,朱子曰:“若不与动对,则不名为静;不与静对,则亦不名为动矣。”(《朱文公文集·答胡广仲》)[17]有相对静止与之对待反而使气的普遍流动性具有了内在动力,则动静在逻辑上先于阴阳,动而生阳、静而生阴,这种创生即是动,有着正面的作用发挥和反面的相对阻碍,气的流行若处在相对凝滞状态下则呈现出不同的形质,停顿而后再变,无变化也无以言停顿。王阳明也提到:“然性善之端,须在气上始见得,若无气亦无可见矣。”(《传习录·答周道通书》)[12]本体的善也必须通过气来表达,而形上形下既分,感染人的客观环境也理当受本体的制约,所以不将恶说成是至善本体的不充分表达而向本体回归,就只能妥协一部分恶存于本性中,让本体为现实让步。

本体世界无动静无善恶,而与现实的动、恶对立,也就还是静的、善的,阳明也以心体本静,而心之意念是动,那么充分肯定不完善的现实性善才能够确立,所以现实世界只有得体与否,没有本体意义上的纯善,在修养工夫上应时时省察克治,发挥自主性,程子谓之主敬,阳谓:“循理之谓静,从欲之谓动。欲也者,非必声色货利外诱也,有心之私皆欲也。故循理焉,虽酬酢万变,皆静也……从欲焉,虽心齐坐忘,亦动也。”(《王阳明全集·答伦彦式》)[18]既然现实世界中已无法与本体的寂然大静一致,依循于理则是保持一种相对的稳定,深入于事情本身,也就不会为事情之外的异化目的所扰动,同时无事做的静态并不代表不被相扰。陆九渊也强调区分理欲动静是对天人的割裂,阳明认为依循天理良知而为是动而未尝动,而与天理统一不应当是刻意的,否则首先需要与天理相区分,也就不能称作统一了。阳明提到:“有事无事,可以言动静。”又说:“动静只是一个,分别不得。”(《传习录·黄直录》)[12]动静的区分在于有事无事,但阳明不主张只有在静中心体才能发挥作用,强调在现实日常生活中,无论处于动态的行事还是静态的休憩,心都是流动发用的,却能依据天理良知从而达成与本体的统一。他肯定了静上用功的意义,但指出人心和天地化生一样,即使在睡梦中也是流动不息的,毕竟有其弊端,但天地

化生万物是：“各得其所，却亦自静也。此心虽是流行不息，然其一循天理，却亦自静也。若专在静上用功，恐有喜静恶动之弊。”（《传习录拾遗》）^[19]动静本为一体，所以本体不能说“动静”之“静”，而是“定”，“定”为心之本体，其发用是流动不息的，要时用时致良知的功夫才“活泼泼地”，与川水一般。形下的动静都以定为追求，动静转化的过程就是周流不息的过程。阳明进一步指出：“以循理为主，何尝不宁静？以宁静为主，未必能循理。”（《传习录·黄省曾录》）^[19]发用得当则虽动而静，若刻意去追求静以体悟本体，反而会陷入一种人为的造作之中，也就无法真正与天理相融。自然循理在与本体统一的意义上是静的，而在现实实践中还是动的、流行不息的，道体本身就含有创生之意，阳明的狂者气度也正在于不滞留于不变之物，而既然气的世界有动有静，并以这种辩证关系为周流不息的根据，无动无静的本体就无必要了，我们肯定现实的相对静止、稳定的作用，“不执着”的原因不是万物虚空假有，反而流变具有巨大的现实性，实存者也有巨大的暂时性，我们不追求找到不变的真理，而是要真正地接触现实，时时深入则自然随着现实的变化而不滞留于一处。

4. “情志动静”与实践取向

在哲学家那里“本体无动静说”被广泛接纳，但本体论不能证明、证伪，否定现实世界的动因是矛盾运动的麻烦在于方法论和工夫论，即形而下的个人是否真的能做到完全回归本体、至善本体为什么不能完全控制形下现实，所以理学家区分理气，妥协了气中有恶的成分，在修养工夫中主张循理而动，虽动而静，这就有了两种解释，一种是回到本体中体会到理，再用之于事；一种是在事上彰显理。落实到情志养生，“清静志欲”是偏向前者的倾向。情志是人对外界环境在精神上的反应，对于机体平衡内外具有重要作用，但如果这种反应失当就会给机体带来损害。《黄帝内经》提到：“恬惔虚无，真气从之，精神内守，病安从来？”要求人们“志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦”，反对不当的情绪发用，使真气平和内守（《素问·上古天真论》）^[20]，《阴阳应象大论》曰：“是以圣人为无为之事，乐恬惔之能，从欲快志于虚无之守”，如此则能达到和天地同等，寿命无穷^[20]，由此，《养生类纂》^[21]讲喜怒哀乐以及思虑情欲等相当多的精神状态对于生命都有损害，这是不符合“道”的，要豁情宽心，减情内守；陶弘景《养性延命录》中引《小有经》观点，思、念、欲、事、语、笑、愁、乐、喜、怒、好、恶此十二者，少为养生之都契，多则丧生之本^[22]。李杲、朱丹溪等医家也认为功名财富等等与身体健康相比则不足为贵，所以要减少向外追求的欲望，着重神气的保养，是为“古人谓不见所欲，使心不乱。”（《格致余论·阳有余阴不足论》）^[23]且要避声色口腹帷幕之欲。总之，都是反对追求物欲，回归身心本然，这对于保养神气、避免对身体的过度消耗具有积极意义，但在一定程度上是用回避的方法解决情绪的问题，因不当的情欲戕害性命，故要使其坚守在清静、至善的寂静状态。

这与回归本体的工夫同样面对清静的尺度在何处、现实的人能否完全回归清静本体的问题，医家同样走出了动态平衡的道路，即不是灭绝情志，而是使其得当，不以情志内伤于心。《黄帝内经》中的情志相胜法论述了依照五行生克原理让现实的情绪控制在中和的限度，张从正、朱丹溪等医家也将情志相胜法进一步展开，提到：“悲可以治怒，以恻怛苦楚之言感之；喜可以治悲，以谑浪褒狎之言娱之；恐可以治喜，以迫遽死亡之言怖之；怒可以治思，以污辱欺罔之言触之；思可以治恐，以虑彼志此之言夺之。”^[24]因此达到情志安和的手段是不固定的，如造成发怒是因某些不愉快的事，怒本身也可能造成损伤，但若此怒解了伤心之喜，胜了伤脾之思，达到身体安和，那么此怒就是平和的手段，而只不过需要注意引发相应情绪的方式，以免适得其反，也就说明没有办法抽象出一个寂静中和来作为实现“和”的手段。任应秋先生提到：“事物的运动是永恒的，没有一种事物没有升降出入的运动，这是事物不断变化的原因。”^[25]情志也是六气生化的体现，是运动的、现实的、不依赖外因的，静养并非消除情志，曹庭栋指出：“心不可无所用，非必如槁木、如死灰，方为养生之道。静时固戒动，动而不妄动，亦静也。”（《老

老恒言·燕居》)[26]这里还强调了心的作用,《灵兰秘典论》指出在养生中:“主明则下安……主不明则十二官危。”[20]在理学家那里未发之静与已发之动的中间状态为“几”,也是情志发动的微际,为修养工夫的关键,涵养工夫不等于如草木土石一般,真正落实到现实世界就是恒动的了,则要充分发挥心的主宰作用,作为主体承担道的创生作用。

朱丹溪论述:“天主生物,故恒于动,人有此生,亦恒于动,其所以恒于动,皆相火之为也。”丹溪将万物的动因归为相火,“五性感物而万事出,有知之后,五者之性为物所感,不能不动。谓之动者,即《内经》五火也。相火易起,五性厥阳之火相扇,则妄动矣。火起于妄,变化莫测,无时不有,煎熬真阴,阴虚则病,阴绝则死。”(《格致余论·相火论》)[23]人的情欲一方面具有必然性和创生性,但生命在发展过程中也要产生消耗,生命创生之后必然会走向消亡,人心听命于道心、以静制动的结果不是绝对静止的死寂状态,清静、节欲仍是调养身心的有效方法,道本就是生长壮老已的展开,正因为一定是动的,相对止静的制衡才有其现实意义。由此,养生不是一时一事或额外的工夫,而是日常的生活方式,要深入衣食住行、起居、工作、情绪等方面。张其成教授指出:“中医学是一门高度生活化的健康医学,中医生活化的目的就是培养文明健康的生活方式,增强全民的心身健康。”[27]张教授强调朱熹所讲“究天人之际”,就是要深入天地自然、人伦社会,人就存在于具体的离合遭遇与实践关系中,要在生活中洞察生命本质,使生命安于各种关系际遇[28]。

5. 余论

动静同阴阳一样,是对存在状态的描述,但这里隐藏着一个矛盾,我们一般认为阳是清晰明确的,阴是混沌的、不明确的,但明确的就是稳定不动了的,未定就还有动的余地,与阳动、阴静相悖。要解决这一矛盾,本体的无极就不应当是虚无,而是无端无始,这样宇宙整体不是以本原为次序第一的串联的结果,本体也是整体的一部分,变动基于与静相互对立而成,永恒不变地承担变动的总体就是存在者,存在者含有不同潜能,变动是这些潜能的不同实现形式,这不仅不是无,而是现实的复杂性的体现,也不需要依据,本就真实、展现。动静既在阴阳之先,清浊也应在阴阳之先,阴阳只是忠实地反映一对互根的性质,而不是规定者,阴阳落在具体的关系中,因而容许不同关系中阴阳归属的不同,如同一杯水,相比于更冷者为阳,相比于流动者又为阴。且定形者一般为阴,却向无定的阳的方向离散,无定者又向稳定凝聚,不是变为虚无,变化的承担者都是实有,在这个辩证过程中存在。张载提出“太虚即气”,由此消解虚无,并用“一物两体”来说明事物存在的根据,他指出:“两不立则一不可见,一不可见则两之用息。两体者,虚实也,动静也,聚散也,清浊也,其究一而已。”没有对立面的存在事物便无法成立,那么存在与运动就不需要外因,但他同时提出“太虚为清,清则无碍,无碍故神;反清为浊,浊则碍,碍则形。凡气清则通,昏则壅,清极则神。”他认为:“至静无感,性之渊源。”(《正蒙·太和》)[29]这与“一物两体”的辩证逻辑相悖了,依然回到了清虚本体无动静说,朱熹对此一面认为张载没有找到彻底的形上者,一面认为理是实理,所以有理则必定有气,动静是理动静,也挑战了本体无动静说。

一般认为静为通达泰和之本是因为静则清,清则通,而从文字上讲,“清静”与“通动”各自构成了一个内在关联的意义群落,《说文解字》[30]中“清”本义为水之澄澈,“静”有明审、安宁之义,二者古音皆耕部清韵[31],共同指向一种确定、明朗之义,如水止不流,清澈见底;心绪安宁,神志清明,而“清静”在阴阳之先,阴阳分属不同的矛盾是第二性的。《说文》记载“古文动(動)从辵”,通亦“从辵,甬声”,两字为东部东韵[31],二者叠韵旁纽,从“甬”之“涌”“诵”也表水流、语言的发出,两字音近,在表示运动变化的意义上亦相近,通顺的身心状态在语言和概念上的根基本就与“运动、流动”紧密相连,而并非必然、唯一地系于“静止”,《系辞》曰:“往来不穷谓之通。”[32]据章太炎讲述[33]及段玉裁注解[34],“通”“达”同训,“达”具有抵达、定止之义,却是“通”的理想状态,即无阻碍,

而无通也无以达，因其未达所以要通，共同组成了矛盾运动的整体。过往的工夫论常以清静则无碍，而陈奂认为“疑”、“碍”、“止”、“定”意义相通^[35]，章太炎亦将“疑”训为“定”，表示惑而不定的则另有其字，惑是不明朗，没有定论，却停步定止，未动而有任何动的可能，有定论则可稳步前行，却可能凝滞于一处而成阻碍，是动极而静，再困再惑，形成新的可能，这种矛盾辩证关系证明了自动的第一性。

由此，“通”完全可以在“动”中直接达成，可以通过积极的调节来疏导滞碍，在修养上可以做到世事通明，在身体调节上可使气机流畅，是主动之动态平衡，对于情志过激的伤害，破除对形下的执着而返回形上本体是缺乏现实基础的，应执而不着，真正深入世界的运动变化，自然不可能停滞于过去的、已经没有现实性的状态里，同时这也不意味着完全放纵志欲，因为运动本身就向着相对稳定的方向发展，而后再动，应充分地肯定相对的“静”对“动”的平衡作用，动与静相互确立。按此逻辑，人的生命本就是生长消亡的辩证过程，具体的人是规律能够实现的承担者，而与天道所处分位不同的人若要在形式上完全与天道等同，是树立了一个抽象标准，否定现实的人而刻意地贴合这个标准，反而是对天道一以贯之的破坏，并不是天人合一，那么也就没必要因为生命的有限而在情志上不愿接受了。

参考文献

- [1] (魏)王弼, 注. 楼宇烈, 校释. 老子道德经注[M]. 北京: 中华书局, 2011: 113+2+29+202+39+164+15+65.
- [2] (晋)郭象, 注. (唐)成玄英, 疏. 曹础基, 黄兰发, 点校. 庄子注疏[M]. 北京: 中华书局, 2011: 60+35+70+567.
- [3] 陈鼓应. 老子的有无 + 动静及体用观[J]. 华中师范大学学报(人文社会科学版), 2005(6): 152-153.
- [4] (东晋)僧肇, 著. 张春波, 校释. 肇论校释[M]. 北京: 中华书局, 2010: 24+15+47.
- [5] (宋)朱熹, 撰. 四书章句集注[M]. 北京: 中华书局, 2012: 90.
- [6] (明)万全, 撰. 养生四要[M]. 北京: 中国医药科技出版社, 2018: 17.
- [7] (宋)周敦颐, 著. 陈克明, 点校. 周敦颐集[M]. 北京: 中华书局, 1990: 3+27+5+6.
- [8] (宋)周敦颐, 著. (宋)朱熹, 张旭辉, 校注. 儒家要典导读书系 太极图说[M]. 合肥: 黄山书社, 2021: 145.
- [9] (宋)黄士毅, 编. 徐时仪, 杨立军, 整理. 朱子语类(第五册)[M]. 上海: 上海古籍出版社, 2023: 2064+2193+2109.
- [10] 舒金城. 试论周敦颐的动静观[J]. 江汉论坛, 1984(3): 47-51.
- [11] (宋)黄士毅, 编. 徐时仪, 杨立军, 整理. 朱子语类(第二册)[M]. 上海: 上海古籍出版社, 2023: 389.
- [12] (明)王守仁, 撰. 传习录[M]. 苏州: 古吴轩出版社, 2023: 120+115+178+189.
- [13] (宋)程颢, 程颐, 著. 王孝鱼, 点校. 二程集[M]. 北京: 中华书局, 1981: 608.
- [14] 唐君毅. 唐君毅全集 第20卷 中国哲学原论 原道篇 中国哲学中之“道”之建立及其发展2[M]. 北京: 九州出版社, 2016: 103.
- [15] 唐君毅. 唐君毅全集 第18卷 中国哲学原论 原性篇 中国哲学中人性思想之发展[M]. 北京: 九州出版社, 2016: 69.
- [16] (宋)黄士毅, 编. 徐时仪, 杨立军, 整理. 朱子语类(第一册)[M]. 上海: 上海古籍出版社, 2023: 76+1.
- [17] (宋)朱熹, 撰. 朱杰人, 严佐之, 刘永翔, 主编. 朱子全书 第22册[M]. 上海: 上海古籍出版社, 2002: 1895-1896.
- [18] (明)王守仁, 著. (明)李贽, 编. 张山梁, 张宏敏, 校注. 福建阳明学文献丛刊 阳明先生道学钞[M]. 厦门: 厦门大学出版社, 2021: 5-6.
- [19] 萧无陂, 注译. 传习录[M]. 长沙: 岳麓书社, 2023: 460+50.
- [20] (唐)王冰, 注. 黄帝内经[M]. 北京: 中医古籍出版社, 2021: 9+21+26.
- [21] (宋)周守忠, 编. 养生类纂[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2018: 1-27.
- [22] (南北朝)陶弘景, (元)丘处机, 撰. 王文宏, 崔志光, 评注. 养性延命录 摄生消息论[M]. 北京: 中华书局, 2011: 29-30.
- [23] (元)朱震亨, 著. 鲁兆麟, 等, 点校. 格致余论[M]. 沈阳: 辽宁科学技术出版社, 1997: 1+15.

-
- [24] (金)张从正, 著. 王雅丽, 校注. 儒门事亲[M]. 北京: 中国医药科技出版社, 2019: 86.
- [25] 王国柱, 任廷革, 整理. 任应秋讲黄帝内经集要[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2024: 302.
- [26] (清)曹庭栋, 撰. 古典医籍编辑部, 主编. 老老恒言[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2022: 18.
- [27] 张其成. 推进“中医生活化”造福全民身心健康[J]. 健康中国观察, 2024(3): 59-60.
- [28] 张其成. 听懂生命说话[J]. 中医健康养生, 2021, 7(12): 26-28.
- [29] (宋)张载, 著. 章锡琛, 点校. 张载集[M]. 北京: 中华书局, 1978: 9+7.
- [30] (汉)许慎, 撰.(宋)徐铉, 校定. 说文解字 附音序 + 笔画检字[M]. 北京: 中华书局, 2013: 230+101+294+34+35.
- [31] 万献初. 音韵学要略[M]. 第3版. 北京: 商务印书馆, 2020: 166+165.
- [32] 杨天才, 译注. 周易[M]. 北京: 中华书局, 2016: 356.
- [33] 章太炎, 讲授. 朱希祖, 钱玄同, 周树人, 记录. 陆宗达, 章念驰, 顾问. 王宁, 整理. 章太炎说文解字授课笔记[M]. 北京: 中华书局, 2010: 84+85+611+346.
- [34] (汉)许慎, 撰.(清)段玉裁, 注. 许惟贤, 整理. 说文解字注[M]. 南京: 凤凰出版社, 2007: 127.
- [35] (清)陈奂. 诗毛氏传疏 续修四库全书(七〇) [M]. 上海: 上海古籍出版社, 2002: 367.