

葛洪的师道观和体育观

瀚 青 范玉凤 刘卫彬

葛洪的师道、体育主张在其教育理论体系中占有重要地位,是其教育思想中不可或缺的重要内容。本文拟就此探讨,以期对葛洪教育思想有更加完整的认识。

一、论教师与学生

葛洪师道理论的内容比较丰富,他强调教师的作用,主张择师慎重、尊敬教师、提高教师待遇、教师教学要讲究方法等,形成较完整的师道理论体系。

葛洪特别重视教师在学道中的作用,他认为即便是志诚信仙的人,如果不能得遇明师指点,不得仙道法术之精髓,就绝不会实现成仙的目的。因为仙道修炼的秘诀全靠师传,不见于书,学道者必须投师学道,否则不会有什么结果。葛洪说:“诚欲为道,而不能勤求明师,……而但昼夜诵讲不要之书,数千百卷,诣老无益。”^①这是因为修道之书,“指归深远,虽得其书而不师投,犹仰不见首,俯不知跟”^②。这样,教师的指导就显得极为重要,“专心凭师,依法行道,济身度世,利在永亨,事师尽敬,得道为期,承问候色也。不尽力明师道,有罪不可除也。学道得明师事之,害乱不得发也”^③。可见,在修道中有无明师指导是不一样的。但观其书,而没有老师指导,是绝对不能得道成仙的。

教师在修道中起着关键作用,所以择师务必慎重。况且当时“窃道士之号以诳骗世人者”甚

多,所以“务学不如择师”^④;“将来之学者,虽当以求师为务,亦不可以不详择为急也”^⑤。只有选择明师,才可达到求学目的,否则“承师问道不得其人,委去则迟迟冀于有获,守之则终已竟无所成,虚费事妨功,后虽痛悔,亦不及已”^⑥。庸师误人,实为可叹。因此,葛洪对庸师大加痛斥:“所以学者,不得远识渊潭之门,而值孤陋寡闻之人,彼所知素狭,源短流促,倒装与人,则靳靳不舍,分损以授,则浅薄无奇能,其所室宿已不精,若复料其粗者以教人,亦安能有所成乎?”^⑦因此,要想学有所成,必须慎择明师。

尊师重道是葛洪师道观的重要内容。他把“不敬所师”作为“夺算”的恶事之一^⑧,要求学生和老师应尊敬。“帝王之贵”,对老师“犹且卑降以敬事之”^⑨,何况常人呢?因为“明师之恩,诚为过于天地,重于父母多矣,可不崇之乎?”^⑩教师之恩比天高,比地厚,重于父母,自然应给以崇高的地位。在葛洪心目中的教师地位,比荀况的天地君亲师又提高了一步。原因在于:“人生先受精神于天地,后禀气血于父母,然不得明师,告之以度世之道,则无由免死,凿石有余焰,年命已凋颓矣。”^⑪父母使人生存,却没给免死的能力。只有明师授以度世之道,生命才不会昙花一现。从道教修炼的意义而言,教师的地位超过了天地父

母。尊师的主要表现是给教师以优厚的待遇,使教师能安心于传道授业。即所谓“师不足奉,亦无由成也。”^⑫葛洪列奉夏侯胜给汉太后讲《尚书》、张禹给汉成帝讲《论语》及桓荣给汉章帝讲《孝经》等事例,说明给教师优厚待遇,从内心敬重老师,是弟子应遵守的基本道德。

在教学中,葛洪强调教师语言要通俗易懂、因材施教。教师授课以传授知识为主,它需要用浅白的语言讲明道理,不可“隐而难晓”。他说:“书优言也,若入谈话,故为知有(疑作音)胡越之接,终不相解。以此教诫,人岂知之哉?若言以易晓为辨,则书何故以难知为好哉?”^⑬无论教学还是著书,都应通俗易懂为原则。否则象胡越之人见面,说的话别人都不懂,就失去了教学的意义。同时,葛洪主张教师在教学中要因材施教。因材施教的依据是,各人的先天素质及后天发展各不相同。“夫才有清浊,思有修短。……暗于自料,强欲兼之,违才易务,故不免嗤也。”^⑭基于此,葛洪主张针对学生的不同特点,施以不同的教育。“譬犹治病之方千百,而针灸之处无常。却寒以温,除热以冷,期于救死存身而已。岂可诿者逐一道,如齐、楚而不改路乎?”^⑮葛洪以治病百方而针灸无常为喻,说明教师教学必须根据学生的素质,因材施教,才能取得良好

的教学效果。这一思想,以人的生理、心理发展为依据,闪耀着科学的光辉。

在探讨师道理论的同时,葛洪也注重对学生的研究。他主张严格选择学生,以确立学习主体。他说:“先师不敢以轻行授人,须人求之至勤者,犹当拣选至精者乃教之。”^[16]“此道至重,必授以贤。”^[17]“贤德之士,是葛洪选择学生的标准。只有贤者,才配授之以道。”道必当传其人,得其人,道路相遇辄教之,如非其人,……虽寸断肢解,而道犹不出也。”^[18]还说:“苟非其人,虽裂地连城,金壁满堂,不妄以示之。”^[19]“得其人,无条件传之。非其人,虽死不授。可见,葛洪选择教育对象十分严格。严格的标准是什么呢?葛洪提出两条:第一,学生必须具有一定的接受能力。天赋自然,各有不同。而“盛阳不能荣枯朽,上智不能移下愚”^[20]。对于没有接受能力的人,不宜作为教育对象。第二,学生要志好仙道。清心寡欲,不为物累。葛洪强调:“书为晓者传,事为识者贵。”^[21]只有志好仙道的人,才不会亵渎仙道,才可能矢志不移而求之。葛洪从求知欲的角度对教育对象进行选择,确有一定的科学依据。

考验是选择学生最好的方法,就是对学生进行一系列的考察。葛洪为了选出真正求仙学道的人,要求传教者“详观来者变态,试以淹久,故不告之,以测其志。则若此之人,情伪行露,亦终不得而教之;教之亦不得尽言吐实”^[22]。对考验合格的学生,还要履行一定的手续。“传之歃血而盟,魏质为约。”^[23]即登坛歃血,海誓山盟。葛洪为使仙道代代相传,

不致沾污,把择人看成与传道同等严肃的事情。要求传道者格外小心,“传丹经不得其人,身必不吉”^[24]。“传非其人,戒在天罚”^[25]。他把择人与传教者本人的切身利益联系起来,就是要提醒传道者,择人是传教的首要职责,切不可漠然视之!否则就会祸及自身,必遭天罚。这种择人施教的原则,即是对孟轲“得天下英才而教育之”思想的继承,又是对孔子因材施教原则的发展。择善而教的原则方法,确是社会、教育和人自身发展的重要机制,反映了社会发展的客观需要,我们应予以重视,以确立能动学习的主体。但也要摒弃那些虚伪奸诈、至要不传的封建教育陋习,使人类的文化遗产能被更广泛地继承和发扬。

葛洪的教学思想,主要是围绕他的道教核心——学道成仙展开的。无论是择明师,还是选学生,都以是否能得道成仙为前提。这是我们在研究葛洪师道观时应特别注意的。这样,葛洪的师道理论便与中国古代传统的师道思想既有一定联系,更有明显区别。从而使葛洪的师道思想放射出独特的光芒——其宗教色彩更加显明。

二、论体育

道教重养生,有丰富的体育思想。葛洪虽然是神仙道教的创始人,但对体育锻炼也十分重视,积累了宝贵的体育锻炼经验。

葛洪的道教哲学是重生的哲学。他说:“天地之大德曰生。生,好物者也。是以道家之所以秘而重者,莫过于长生之方也。”^[26]这同《太平经》、《老子想尔注》中的思想一脉相承。强调形神相须,生道合一,肯定人类的生存欲望,这是一种积极有为的思想。葛洪说:

“《龟甲文》曰:我命在我不在天,还丹成金亿万年。古人岂欺我哉!”^[27]人的生命存亡,年寿长短,决定于自身,而非决定于天命。也就是说自己完全可以掌握自己的命运。这不仅一反儒家“死生有命,富贵在天”的天命观,而且同老庄消极无为的思想也截然不同,是葛洪提倡与自然抗争,加强体育锻炼的理论基础。

葛洪把体育锻炼的目标规定为“耳目聪明,骨节坚强,颜色悦怿,老而不衰,延年久视,出处任意。寒温风湿不能伤,鬼神众精不能犯,五兵百毒不能中,忧喜毁誉不为累,乃为贵耳。”^[28]这一目标既有身强体健、延年益寿的内容,也有情绪稳定、精神愉悦的规定。说明葛洪已意识到身体健康既包括肉体,也涵括精神,与今天的健康标准一致。这就决定了体育的内容既有形体的锻炼,也有精神的养护。

在形体锻炼方面,葛洪特别重视禹步法。禹步法是葛洪倡导的体育锻炼的重要方法,在《抱朴子·内篇》中有两处作了明确记载。其一:“禹步法:前举左,右过左,左就右。次举右,左过右,右就左。次举右,右过左,左就右。如此三步,当满二丈一尺,后有九迹。”^[29]其二:“禹步法:正立,右足在前,左足在后,次复前右足,以左足从右足并,是一步也。次复前右足,次前左足,以右足从左足并,是二步也。次复前右足,以左足从右足并,是三步也。如此,禹步之道毕矣。凡作天下百术,皆宜知禹步。”^[30]其二比其一的记载更具体、明确,更具可操作性。禹步是道士作法时的一种特殊步伐,因传说是在禹治水时创立的,故

称为禹步。从葛洪的记载看,类似于太极拳一类的锻炼方式,也可能是太极拳的雏形。此外,葛洪还有坚齿、聪耳、明目的方法。坚齿方法:“能养以华池,浸以醴液,清晨建齿三百过者,永不摇动。”^④每天早晨叩齿咽津,对牙齿有保健作用;聪耳之法:“能龙导虎引,熊经龟咽,燕飞蛇屈鸟伸,天俛地仰,令赤黄之景,不去洞房,猿据兔惊,千二百至,则聪不损也。”^⑤这种模仿龙、虎、熊、龟、燕、蛇、鸟、猿、兔的导引术,是对华佗五禽戏的继承和发展。通过导引炼形,使精血充盈,肾气旺盛,耳朵听力自然就会好。明目之道:“能引三焦之升景,召大火于南离,洗之以明石,熨之以阳光,及烧丙丁洞视符,以酒和洗之,古人曾以夜书也。”^⑥这是以导引除三焦之热,并辅以药剂,不仅可以治疗眼疾,且对眼睛有保健作用。

形体锻炼的同时,还要注意精神调养。做到:“遐栖幽遁,韬鳞掩藻,遏欲视之目,遣损明之色,杜思音之耳,远乱德之声,涤除玄览,守雌抱一,专气致柔,镇以恬素,遣欢戚之邪情,外得失之荣辱,害厚生之腊毒,谥多言于枢机,反听而后所闻彻,内视而后见无朕,养灵根于冥钧,除诱慕于接物,削斥浅务,御以愉膜,为乎无为,以全天理尔。”^⑦不为外物所惑,不为喜忧所伤,淡泊宁静,泰然无为,使精神常处安怡状态,自然有益身体健康。葛洪强调精神养护“以不伤为本”。他列举了不利于养生的各种伤害:“才所不逮而困思之,伤也;为所不胜而强举之,伤也;挽弓引弩,伤也;沉醉呕吐,伤也;饱食即卧,伤也;跳走喘

乏,伤也;吹呼哭泣,伤也;阴阳不交,伤也;积伤至尽则早亡,早亡非道也。”^⑧这些内容既有精神养护,又有日常生活中应注意的事项。在道教养生家眼中,这些都不是空泛的理论,而是实实在在的行为准则和实践原则。这些原则,在今天看来也是有科学依据的。

在体育的各种形式中,葛洪特别注重气功锻炼。他认为人体离不开气,“人在气中,气在人中,自天地至于万物,无不须气以生者也”^⑨。气,指充满宇宙间极其细微的原始物质。人就在这个气当中,气也在人体之内。自天地至万物没有什么东西可以离开气而存活。即所谓:“身劳则神散,气竭则命终。根竭枝繁,则青青去木矣,气疲欲胜,则精灵离身矣。”^⑩这样,葛洪在中国道教人体观中确立了以气为本的思想,并用中国传统文化的民本思想作比喻。他说:“故一人之身,一国象也。胸腹之位,犹宫室也。四肢之列,犹郊境也。骨节之分,犹百官也。神犹君也,血犹臣也,气犹民也。故知治身,则能治国也。夫爱其民,所以安其国;养其气,所以全其身。民散则国亡,气竭则身死。死者不可生也,亡者不可存也。”^⑪这就是说,在一国之中,民是根本。在一身之中,气是关键。能否养气,决定着人身的存亡。所以要“审威德所以保社稷,割嗜欲所以固血气,然后真一存焉,三七守焉,百害却焉,年命延矣”^⑫。养生中以养气为本,气是人体不可暂缺的基本物质。养气的最好方法是修炼气功。这就是葛洪重视气功锻炼的思想基础。

行气,葛洪又称“行炁”,是气功锻炼的最主要形式。对强身健体作用巨大,“善行气者,内以养身,外以却恶。”^⑬服药虽为长生之本,若能并行气者,其益甚速,若不能得药,但行气而尽其理者,亦得数百岁。”^⑭行气能“得数百岁”,未免夸张,但可养身却恶、益寿延年确是可信的。而且行气可激发人体潜能。”行炁或可以治百病,或可以远瘟疫,或可以禁蛇虎,或可以治疮血,或可以居水中,或可以行水上,或可以避饥渴,或可以延年命。”^⑮气功开发人的特异功能已为实践所证明,至于却病延年则更是不争的事实。所以,葛洪非常重视行气,对行气的方法很有研究。他认为行气要在“生气之时”,也就是从半夜至日中的六个时辰(即从半夜零点至中午12点)。练习行气要循序渐进,“初学行炁,鼻中引炁而闭之,阴以心数至一百二十,乃以口微吐之,及引之,皆不欲令己耳闻其炁出入之声,常令入多出少,以鸿毛著鼻口之上,吐炁而鸿毛无动为候也。渐习转增心数,久久可以至千,至千则老者更少,日还一日矣。”^⑯行气的最佳状态是达到胎息:“其大要者,胎息而已。得胎息者,能不以口鼻嘘吸,如在胞胎之中,则道成矣。”^⑰葛洪还研究了影响行气的因素,明确了行气要遵循的原则:“行炁大要,不欲多食,及食生菜肥鲜之物,令人炁强难闭。又禁恚怒,多恚则炁乱,既不得溢,或令人发欬,故勤有能者为也。”^⑱葛洪对行气的研究成果,是符合现代气功科学认识的,特别是他注意到了饮食和情绪对炼功的影响,这是很有价值的思想。

论马钰在全真教中的作用与地位

张晓松

马钰(1123-1183),山东宁海(今山东烟台牟平)人,原名从义,字宜甫。师从王重阳后,王重阳为之改名钰,道号丹阳子,又称山侗。

在全真教中,王重阳创其始,至丘处机而达鼎盛。而在其中起着极其重要的承上启下作用的就是马钰。马钰在全真教中的作用与地位可以从以下三个方面来论述。

马钰在王重阳逝世后,赴长安打开局面,开创了陕西基地,奠定了全真教在整个西北地区的基础。

王重阳在1167年(金世宗大定七年)七月创立全真教,1170年(金世宗大定十年)正月在回陕西的路上仙逝于南京(今河南开封),那时,全真教创立仅两年多,陕西的局面尚未打开,全真教能否兴旺发达尚未可知。王重阳临终托命,将掌门人之位传给马

钰。这样,在陕西开创全真教事业,并将全真教进一步发扬光大的重任就落在马钰肩上。

马钰深知责任重大,全力以赴而不敢稍有懈怠,曾赋词一首,以示决心:

卜算子 出家入道

山侗舍俗投玄趣,结正良因,深谢师真,便做逍遥自在人。我今誓不东归去,死在西秦,骸骨虽尘,不与儿孙葬海滨。^①

当年王重阳得道后,在陕西四年,也未曾打开局面,故而东行收徒。马钰经过仔细分析考虑后,认为不能局于终南,要到长安去。长安是西北的政治、经济和文化中心,人才荟萃、影响广泛,如果能在长安打开局面,那么势必对整个陕西、甚至西北造成影响。在这一点上,马钰显然胜过师父王重阳,王重阳当年在陕西打不开局面,显然同他局限于终南一隅

葛洪对气功修炼中的状态曾有精彩的描述:“呼吸宝华,浴神太清,多除五曜,内守九精,坚玉钥于命门,结北极于黄庭,引三景于明堂,飞元始以炼形,余灵液于金梁,长驱白而留青,凝澄泉于丹田,引沉珠于五城,瑶鼎俯爨,藻禽仰鸣,瑰华擢颖,天鹿吐琼,怀重规于绛宫,潜九光于洞冥,云苍郁而连天,长谷湛而交经,履蹑乾兑,招呼六丁,坐卧紫房,咀吸金英,咩咩秋芝,朱华翠茎,晶晶珍珠膏,溶溢霄零,治饥止渴,百病不萌,逍遥戊己,燕和饮平,拘魂制魄,骨填体轻,故能采风云以腾虚,并混舆而永生也。”^②这是目前所见古籍中描述炼功状态之最

形象生动的记载。反映了炼功中的不同景象。栩栩如生,妙笔传神,极具研究价值。气功是中国传统文化中的瑰宝,千百年来流传不休,绵延不绝,对人们的身体健康起了重要作用,对中华民族整体素质的提高有重大影响。葛洪以亲身体会,总结出气功锻炼的宝贵经验,极大地丰富了古代气功科学宝库,为我国体育事业的发展做出了贡献。

注:

- ①⑤⑨⑫⑬⑮⑯《抱朴子·内篇·勤求》。
②⑱《抱朴子·内篇·明本》。
③《抱朴子·内篇·佚文》。
④⑧《抱朴子·内篇·微旨》。

⑥⑦《抱朴子·内篇·祛惑》。

⑩⑪⑲⑳㉑㉒参见陈德安等主编:《道家道教教育研究》,教育科学出版社,1997年9月版第154、150页。

⑬《抱朴子·外篇·钧世》。

⑭《抱朴子·外篇·辞义》。

⑮《抱朴子·外篇·喻蔽》。

⑰⑳《抱朴子·内篇·对俗》。

⑱㉑《抱朴子·内篇·黄白》。

㉒《抱朴子·内篇·金丹》。

㉓《抱朴子·内篇·避览》。

㉔《抱朴子·内篇·仙药》。

㉕《抱朴子·内篇·登涉》。

⑳㉖㉗《抱朴子·内篇·杂应》。

㉘㉙㉚㉛㉜《抱朴子·内篇·至理》。

㉝《抱朴子·内篇·极言》。

㉞㉟《抱朴子·内篇·地真》。

㊱㊲㊳《抱朴子·内篇·释滞》。

(作者单位:河北师大文学院)