

有为集

程恩 著



北京燕山出版社

有为集

程恩
著



北京燕山出版社
BEIJING YANSHAN PRESS

图书在版编目(CIP)数据

有为集 / 程恩著. —北京:北京燕山出版社,
2014.9

ISBN 978-7-5402-3641-0

I. ①有… II. ①程… III. ①随笔—作品集—中国—
当代 IV. ①I267.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 182882 号

书 名:有为集

作 者:程 恩

责任编辑:金贝伦 陈赫男

责任校对:甄 飞

特约编辑:叶青竹

出版发行:北京燕山出版社

社 址:北京市西城区陶然亭路 53 号

邮 编:100054

电 话:010-65243837

经 销:新华书店

印 刷:北京兴星伟业印刷有限公司

开 本:710 毫米×1000 毫米 1/16

字 数:158 千字

印 张:10

版 次:2014 年 10 月第 1 版

印 次:2014 年 10 月第 1 次印刷

定 价:25.00 元

版权所有 翻印必究

内容提要

本书主题是讨论养生保健，将旅游列为副篇。作者的养生理念有两大特点：一是强调积极养生，即通过勤奋工作和学习，手脑并用，发掘人体自身的内在潜能；二是强调养心和调心，认为良好、积极的心态对于渡过危难，战胜疾病，延年益寿起着决定性作用。全书论述结合实际体验，文字通俗易懂，是一本有助于休闲养生的良好读物。

前言

本书主题是讨论养生保健，从广义上说，旅游可以列入养生范畴，故将几篇记述旅游的文字集结在一起作为副篇。本人素爱旅游，在职时趁参加远程教育的机会游览过一些地方，离休后有了更好的条件，或自由出行，或参加旅行社。有时还会在途中写一些所见所闻，或事后追记，但也有很多时候由于种种原因未能执笔成文，例如黄山、丽江等地的游览，给我留下深刻印象，虽未形成文字，但在脑海中已经沉淀为美好记忆。养生方面的文章，大多是随着日常生活感受，断断续续写成的。延年益寿是千古不变的话题，随着生活和知识水平的提高，越来越多的人开始关注养生和保健，有关这方面的书籍资料也日渐增多，于国于民这都是一件大好事。

我在养生论述上自认为有两大特点。一是强调积极养生，主张勤工作勤学习，多动脑多动手，以此作为推动力，扫除惰性和保守观念，发掘人体自身本来具有的潜能。这样不仅能增长智慧，增强生命活力，做成很多事先未曾想到的事情，而且还能抵御疾病的侵袭，还能助长机体的自愈能力。二是强调养心和调心的重要性，人的一生，特别是在一些决定命运的关键时刻，良好心志和心态至关重要，它对于掌握方向，渡过危难、战胜疾病，起着引领的决定性作用。有一个豁达开朗的积极心态，才能正确应对人生旅途中所面临的各種变故，并且有更多机会走出困境、迎来光明。也就是，方寸不乱，必有出路。对于以上两点，我深信不疑，并尽力践行，因而在实际生活中领悟到它的益处。我在 82 岁和 86 岁时先后两次犯了同一病症，经医学影像检查，医生认为是腔隙性脑梗塞，但是我在语言、行走等功能方面没有受到任何影响，最近又做了一次颈椎动脉超声检查，动脉中虽有斑块，亦属正常范围。眼看即将迎来

“米寿”之年，我目能视物，耳能听音，脑能思维，腿能行走。前不久，还单身参加了金色福旅行社组办的台湾八日游。人的生命历程迄今还存在着尚未揭示的不少奥秘，我想知足与进取并不相互排斥，希望今后有生之年，能亲身探求到更多的有关养生益寿的知识和智慧。

本书取名“有为”是因为它是在离休后的闲暇日子写成，我尊崇老庄学说，这“有为”是否和老庄的基本理念“无为”相抵触呢？我相信它并不违反“无为”，而是“无为”中的有为。

我曾经在北京北郊的太阳城内的银龄老年公寓居住了一年。其间写成《北京太阳城散记》，作为寓公，当属休闲一类，故把该文列入养生篇。

由于作者知识水平的局限，对于本书中的缺点和错误，敬希读者指正。

2014年5月26日

目 录

养生篇

一、学习《老子》，修养身心	(3)
二、略谈庄子的价值观——重生轻利，重内轻外	(8)
三、步行中的健身	(14)
四、人体的自我调节功能	(17)
五、选择科学合理的膳食方式	(21)
六、浅谈开发老年人的潜能	(27)
七、学习与养生	(31)
八、旅游、书法与养生	(39)
九、漫谈静坐功	(44)
十、实行“减”字诀养生法	(49)
十一、好性格延年益寿	(53)
十二、根本之道：养心与调心	(58)
十三、健康管理要注意细节	(70)
十四、北京太阳城散记	(72)

旅游篇

一、江南游杂记	(83)
二、扬州纪行	(86)

三、观黄河壶口瀑布有感	(92)
四、游庐山三叠泉	(94)
五、故乡行随记	(95)
六、故乡的变化	(109)
七、旅美杂记	(112)
八、美国印象	(129)
九、黄石公园一路行	(137)
十、欧洲六国游纪实	(141)

養生篇

一、学习《老子》，修养身心

闲来无事，学习《老子》，觉得对身心修养颇有裨益，乃写成此文，愿与有志者交流，并望指正。

《老子》（即《道德经》）是道家最具权威的经典著作。其作者是道家创始人老子。然而，老子的生平和生卒年月不详，因而早在汉代，对于老子其人，一直存在着好几种不同的说法，司马迁在《史记》中介绍老子时，仅寥寥四百字，他客观地采纳了民间流传的不同说法，而没有一个确定的论断，但司马迁仍然有一个主导性的意见，那就是排在卷首的那几句话：“老子者，楚苦县（在今河南省境内）厉乡曲仁里人也，姓李，名耳，字聃，周守藏室之史也。”^① 守藏室是周王朝收藏经典史籍的国书馆，老子在那里当管理员，他看见周朝衰微，诸侯专权，在他大约五十岁的时候，就辞去官职，当他西行经过函谷关时，当地的地方长官请求他著书立说，老子就写下讲道德内容的文章五千字而去。从此，老子回到秦国隐姓埋名，其踪迹不为人知。

道家学说是在中国自己土地上产生的思想文化成果，然而它和儒家学说却大相径庭，司马迁在《史记》中也说，学儒者拒绝老子，学老子者亦拒绝儒学。道家学说体系的核心是无为而治，清静寡欲，老子在论证这一点时，提出了“道”的存在。“道”是什么？老子在书中作了很多描述。简言之，“道”是超感觉的物质，它博大浩渺，无形无影，无声无色，“道”引导宇宙的生成，支配着自然界和人类社会的发展变化。老子所强调的“道”是指事

^① 《史记》北方文艺出版社。2007年版，第三册，529页。

物发展的客观规律，这表明他是一个朴素的唯物主义者，但他的发展观是一种循环往复的，排除了突变的、静态的发展。儒家学说以维护君主制度为核心，提出了一整套有关君君臣臣父父子子的行为规范和礼乐政教等规章制度，老子则坚决抨击这种“贤君政治”，他认为这些礼乐政教等规章制度只能引起人们私欲的膨胀，造成各种社会矛盾和纷争，从而破坏事物发展的客观规律和百姓安宁自由的生活。他认为贤明的君主应该服从“道”，尊重“道”的支配作用，顺应自然，实行无为而治。这里说的“为”是指违反客观规律的妄为。老子主张君主对百姓，要像大海容纳百川那样，采取谦下宽容的态度，而不得滥施刑罚，猛征苛税，他认为，最好的君主不是使百姓崇拜他或憎恨他，而是要使百姓不知道有这样一个君主的存在。老子写道：“我（指君主）无为而民自化，我好静而民自正，我无事而民自富，我无欲而民自朴。”^① 这就是说，实行无为而治，百姓自会潜移默化，民风自会纯朴，生活自会富裕。由此看来，无为而治大有好处，这就是老子所说的“无为而无不为”，原因就在于顺应了客观规律的作用。不过，老子学说中，也有若干消极因素，例如他提出“小邦寡民”，邻邦相望，鸡犬之声相闻，老死不相往来，这就属于他的乌托邦空想了。要理解老子学说的优点和缺点，就必须把他放置在他所处的那个历史时代，他是处于一个诸侯纷争、战乱频仍、社会矛盾层出不已的大动乱时代。

《老子》一书言简意赅，思想内容博大精深，涉及政治、军事、经济、教育诸多方面。在此，笔者想着重就《老子》关于身心修养方面谈谈自己的学习体会。顺便说明一点，这里讲的一切，主要是就老年群体说的，至于青年，他们血气方刚，正处于奋力拼搏，实现自己的人生价值的时期，那就另当别论了。

上面说过，老子学说的核心是无为，这在个人身心修养上能否用得着？人生在世，总要为社会做些事情，总得要有所为，如果实行无为，岂不是虚度此生？但如果从另外一个角度把“无为”理解为不去做主客观条件不允许去做的事情，凡事要量力而行，知己知彼，不可勉强，这样一种解释还是合理的。

^① 《老子庄子》（上），时代文艺出版社，106页。

老子的“无为”是和清静寡欲相联系，在《老子》一书中，“静”是有它的特定含义的，它有两种不同的解释：一是无欲则静，反之，有欲则会产生烦乱和躁动，就好像风浪乍起，外界的事物难以清楚地反映在水平线下。另一种解释是：事物回归到它的初始状态，就是静，也就是通常所说的“返璞归真”，“璞”字在《老子》中使用多次，事物的原体没有经受过外物和杂质的干扰，最为单一纯洁，故称为“璞”。显然，这两种解释不是对立，而是相互补充的。老子的清静寡欲，主要是针对君主们说的，他劝他们不要自寻烦恼，动不动就想尽办法去管制、欺压和搜括百姓，那样，不仅事与愿违，而且百姓也会学会巧诈，想出办法来对付你，倒不如清静寡欲，社会自然会得到安定和繁荣。推而广之，清静概念也适用于道德情操的陶冶上，清静是一种高尚的思想境界，人在其中，如登临太空，不知尘世烦恼。诸葛亮说，“宁静以致远，淡泊以明志”，养生学家说，“动以养身，静以养心”，都是说的静的重要性。

值得注意的是，老子歌颂了水的品格，他说“上善若水”，水能创造生命，养育万物，洗涤污垢，它为自然和社会广谋利益，只做奉献，不求索取，但它自己总是谦卑地从高处流向人们所厌恶的低洼之处。水还有很大的灵活性和适应性，它能随着它所流经的地理和物体形状不同而改变自己的存在形态。在老子看来，水集中体现了“道”的功能和作用，所以他劝人们要学习水的品格。

水性柔和平静，老子劝导人们要像水那样守柔守静，为什么要守柔呢？柔弱中隐藏着生机和活力，柔弱是成长过程的开始，他写道：“人之生也柔弱，其死也坚强。万物草木之生也柔脆，其死也枯槁……”^① 这话的意思是说：当人和草木处于柔弱状态，它们就会有求得生存的机会，反之，如果处于坚强和枯槁状态，它就要接近死亡了，所以必须守柔。守柔并不是自甘居下，还是拿水来说，老子对此做了精彩的论述，他说，“天下莫柔弱于水，而攻坚强者莫之能胜……弱之胜强，柔之胜刚，天下莫不知，莫能行”^②。水性虽然柔弱，但在攻克坚强的物体上，谁也赶不上它。他叹息说天下人虽

① 《老子庄子》（上），时代文艺出版社，140页。

② 《老子庄子》（上），时代文艺出版社，143页。

然知道此理，但却不去实行它。守静的含义，大体与守柔相近。静与躁是对立的，前面说过，静即无欲或寡欲，躁则是在物欲支配下在情绪上所产生的的一种浮动或躁动，这是人们被声色犬马所蒙蔽的结果，如果清除物欲，从声色的蒙蔽中解脱出来，就不会产生这种使人苦恼的躁动。不过，无欲并不能一蹴而就，它是一个不断修炼的过程，在这个过程中，不断地减少物欲，所以老子说：“为道者日损”，损即失去，损失的是物欲，而增加的则是道德。据此，老子明确提出了“柔克刚、弱制强、静胜躁”的处世原则，他认为，这是修身养性的根本，这样才能养蓄精力，避免祸殃，才能为社会做更多的事情。

老子有某种辩证法的理念，他朴素地认识到对立面统一和发展规律，认为任何事物都可能向它的对立面转化，但他并不理解事物转化的条件和形式是什么，在《道德经》一书中，可以读到一系列相互对立的概念，如正与邪、善与恶、柔与强、静与躁、盛与衰、有与无、祸与福等等。正因为事物在发展中会向其对立面转化，故老子教导人们在处世做人上不可过度贪求，凡事要适可而止，我们看看他对财富利禄是怎样看待的，他写道：“金玉满堂，莫之能守。富贵而骄，自遗其咎。功成身退，天之道。”^① 这话应该是很明确的了，对财富等身外之物要以淡泊对之，他劝导说，物极必反，势强必弱，正如日升中天；必将走向坠落，他认定“知止可以不殆”^②，知道适可而止，就不会给自己带来祸殃，所以，他劝人们不要做极端的、过分的事。另外，对于道德高尚的圣人来说，要求又不一样了，他们应该做到只求奉献，不要索取，他提出“圣人不积”^③的命题，圣人没积蓄，他们既然是全力造福人民，他们为百姓做的事情越多，自己就会觉得越富有。

《老子》中有一个值得推敲思考的字：“啬”^④（音 sè）。啬者，吝惜也，收敛，养蓄之意，老子认为它是治国养生的一个重要法宝。就治国而言，啬就是爱惜集聚国力，使百姓休养生息。就养生来说，啬就是养蓄人的精气神，使其不外泄损伤，达到健康长寿。老子学说后来发展演变为道教，但仍

① 《老子庄子》（上），时代文艺出版社，18页。

② 《老子庄子》（上），时代文艺出版社，65页。

③ 《老子庄子》（上），时代文艺出版社，148页。

④ 《老子庄子》（上），时代文艺出版社，110页。

以其基本原理的宗旨，道教把老子奉为教祖和天神，把他的学说变成宗教教义。道教信徒所奉行的气功，其理论观念源于老子，同时在某些方面发展和充实了老子的养气理论，例如他们提出腹式呼吸、意念呼吸、胎息等等。

老子活了一百六十余岁，有的说他活了二百余岁，总之，他是一个长寿翁，原因就在于修道。

二、略谈庄子的价值观——重生 轻利，重内轻外

(一)

庄子姓庄名周，是我国战国时期诸子百家中的一个极具特色的人物，他继承和发展了老子的道家学说，庄子在世时知名度不高，曾经在宋国蒙地做过一段时间漆园小吏。后来辞去官职，著书立说，同时从事私塾教学。他一生清贫，过着半隐居生活。他留下的《庄子》一书，在当时的影响并不大，直到魏晋以后，庄子思想的影响才逐渐扩大。西晋时有一个叫郭象的人，他在前人著述的基础上，对庄子的作品进行编纂整理和注释，写成《庄子注》一书，并流传开来，庄子及其著作才为更多的人所知晓，并把庄子与老子并列，称为“老庄学派”。

庄子具有卓越的文学和思辩才能，他在自己的著作中以寓言的形式阐发其思想理念，他通过形象化的论述，不受任何传统观念的束缚，淋漓尽致而又深刻地抒发自己的观点，尽管庄子的思想中有一些消极因素，但从主要方面来看，他的很多理念和见解直到今天仍然具有重要的启迪意义。庄子的思想理论博大精深，涉及自然、宇宙、社会和人生的诸多方面，本文主要是从人生价值观以及与之相联系的修身养性方面来阐释庄子的一些重要观念。

所谓人生价值观，是指人生大方向的取舍和趋避，即要求什么，放弃什么，主张什么，反对什么。作为道家学派的重要代表，庄子的价值观当然是以道为核心。但是对于道的应用，庄子 and 老子有所不同。老子对于道的应用有两个大的方面：一是治理国家；二是修身养性。老子主张治理国家要采取

“无为”的基本原则，在修身养性上要清心寡欲，“虚其心，实其腹”^①、“为道日损”^②，在老子那里，这两个方面至少是平行的，同等重要的。然而在庄子这里就有很大的不同，由于庄子有“弃世”观念，他对于他所在的社会，所生活的国家，采取了摒弃和逍遥的态度，认为治理国家是圣人不屑为之的多余的事。在庄子所处的时代，他所生活的国家，非但没有给百姓提供安全和福祉，反而是战乱频仍，祸福难测，所以他认为治理国家的事情不值得圣人花费精力去做，从而把道的应用专注于、集中于修身养性方面。而修身养性的核心在于养心与调心，在于如何维护心灵的洁净和统一，正是在这个方面，他着力较多。

先从生死观谈起，庄子有所谓“齐生死”的观念，即把生与死同等看待，他对于那种喜欢生而厌恶死的世俗观念持批判态度，认为有生就有死，生死不可分，生死同体，人们应当既善待生，也要善待死，死并不可怕，它是生命过程不可避免的阶段。尽管如此，庄子还是十分珍惜和热爱生命的，要爱惜生命，就必须做好修身养性的事情，这一点构成了庄子价值观的十分重要的部分。庄子从上述有关道的应用的基本态度出发，形成了他所特有的人生价值观。这就是：（一）重生轻利，（二）重内轻外。庄子在《让王》一文中，谈到中山公子牟和瞻子之间的一场对话，中山公子牟说：“身在江海之上，心居于魏阙之下，奈何？”就是说，虽然身处江湖，但心里却想着宫廷里的荣华富贵，怎么办呢？于是瞻子回答说：“重生。重生则轻利。”^③ 庄子借瞻子的口说出了重生轻利的原则。

庄子擅长创作寓言，我们通过几个寓言故事来看看庄子的人生价值观。（1）“舜以天下让善卷”。^④ 舜想把天下让给善卷，善卷说：“我站立宇宙之中，冬天穿皮毛，夏天穿粗布。春天耕种，身体能够劳动，秋季收藏，放松身心休养。日出而作，日没而息，逍遥于天地之间而心满意足，我要天下做什么呢？可悲呵！你不了解我。”于是，善卷没有接受禅位，他远离尘世而

① 《老子庄子》（上），时代文艺出版社，8页。

② 《老子庄子》（上），时代文艺出版社，88页。

③ 《老子庄子》（下），时代文艺出版社，632页。

④ 《老子庄子》（下），时代文艺出版社，616页。