

儒家养生思想辨析

谢惠蓉

(山东体育学院, 山东 济南 250063)

摘要: 儒家养生思想是儒家基本学说的折射, 反映了儒家对生命的价值和养生的目的、意义等的认识。其特点是重精神而轻形体, 重理论而轻方法。它把养生纳入了伦理教化的轨道, 对传统养生理论体系产生了深远的影响。

关键词: 儒家养生思想; 生命; 价值

中图分类号: G80 文献标识码: A 文章编号: 1006-2076(2004)01-0029-02

Analysis of Confucian Health Preserving

XIE Hui-rong

(Shandong Institute of Physical Education, Jinan 250063, China)

Abstract: Confucian health preserving thoughts is a reflection of Confucian basic theory and it reflects the Confucian understanding of the purpose and meaning to life value and health preservation. Its characteristics lies in that it pays greater attention to spirit than body and attaches more importance to theory than methods. It has brought the health preservation into the track of ethics and produced a deep influence on the theoretical system of traditional health preserving.

Key words: Confucian health preserving thoughts; life; value

儒家思想是中国传统思想文化的主流, 对中国传统文化的各个方面都产生了极其深远的影响。它采取面向现实世界的态度, 以积极治理人生与控制社会的思想特征区别于其他各个学派。儒家养生思想是其基本学说的折射, 并对中国古代养生理论和方法都产生了不可忽视的影响。

1 “贵生”和“有为”是儒家养生思想的基本出发点

儒家学派从现实主义的人生观出发, 重视生命的社会价值, 其学说体系中蕴涵着浓厚的生命意识, 重视人与人、人与社会的关系, 从社会秩序和人伦道德的角度谈论养生, “贵生”是儒家养生思想的基本出发点。他们肯定人的存在和人生价值, 认为天地万物之中人为贵, 而人则以生为贵, 这里的“生”是指人的个体生命存在。他们反对世人那种“危身弃生以殉物”的作法, 孔子就对当时的活人殉葬的陋习发出过尖锐的诅咒: “始作俑者, 其无后乎!”(《孟子·梁惠王上》)。《吕氏春秋·贵生》篇更明确提出“天下莫贵于生”。实际上, “贵生”是中国古代养生思想中最基本的认识范畴之一, 为儒、道、医各派所力倡, 这种“贵生”的观念反映了先秦理性主义思潮对“天道”、“鬼神”等巫覡文化的否定, 并在这种否定中肯定了人的价值, 这是养生文化得以发展的基本前提。

“贵生”即是要爱惜生命, 从日常饮食起居、精神情志调养到道德修养等方面都要以“生”的保养为前提。孔子主张饮食起居, 皆有节度。《论语·乡党》篇记孔子的观点是“肉虽多, 不

使胜食气”, “唯酒无量, 不及乱”, “食无求饱”。除了在饮食上的节制外, 他还重视人的“起居有常”。西汉刘向的《说苑》记有孔子的一段话: “人有三死而非命也者, 自取之也。夫寝处不时, 饮食不节, 佚劳过度者, 疾共杀之。居下而好干上, 嗜欲无厌, 求索不止者, 刑共杀之。少以敌众, 弱以侮强, 忿不量力者, 兵共杀之。”明智的人是不会犯这三件事的, 即“知者不惑”(《论语·宪问》)。反之, 就是不智, 难免自蹈死地。

儒家所谓的“人”的概念始终是“社会人”而非“个体人”, 他们从其社会理想出发, 主张培养那种“明明德于天下”的君子, 不以纯粹的养生为要务, 而是关注作为整体的社会人的生命存在, 属于道德养生的范畴, 这是它与道家、医家养生的根本区别。在这点上, 孔子说得很明确“爱其死以有待也, 养其身以有为也”(《礼记·儒行》), 养生的目的是“有为”。宋代儒生张载曾把儒家这种“有为”的理想概括为“为天地立心, 为生民立道, 为往圣继绝学, 为万世开太平”(《语录》), 就是要为理想的社会大同目标奋斗, 实现经世济民的政治抱负, 这是儒家最看中的现实目标。正是儒家怀抱“修己以安百姓”(《论语·宪问》)的政治理想, 历代儒者都把生命的价值和养生的必要统一在“修身、齐家、治国、平天下”的信念中。为了承受这样的重任, 孟子还向儒者提出了严格的修炼身心的途径和方法, “故天将降大任于斯人也, 必先苦其心志, 劳其筋骨, 饿其体肤, 空乏其身, 行拂乱其所为, 所以动心忍性, 曾益其所不能……然后知生于忧患, 而死于安乐也”(《孟子·告子上》)。表面看, 这似乎有违养生的要

收稿日期: 2003-10-23

作者简介: 谢惠蓉(1965—), 女, 硕士, 副教授。

求,而儒家正是强调只有通过如此艰苦的磨练,自强不息,坚忍不拔,才能提高身心机能,生命只有从奋进中才能焕发出勃勃生机,惟有如此,才能实现所倡导的生命价值。生命的“养”与“用”的关系,在儒家的这种主张中得到了辩证的统一。唐代著名医家和养生家孙思邈也对孟子的说法做了直接的阐发:“……故养性之士,先知自慎。自慎者,恒以忧畏为本。……故士无忧畏则仁义不立,农无忧畏则稼穡不滋,工无忧畏则规矩不设,商无忧畏则货殖不盈,子无忧畏则孝敬不笃,父无忧畏则慈爱不著,臣无忧畏则勋庸不建,君无忧畏则社稷不安。故养性者失其忧畏,则心乱而不理,形燥而不宁,神散而气越,志荡而意昏,应生者死,应成者败,应吉者凶”(《谭宾录》),要求社会各个阶层人等都要从社会责任与养生两方面,去领略孟子提倡的忧患意识的重要性。儒家所倡导的养护生命以有所作为的现实主义精神,还是值得肯定的。

2 “仁者寿”是儒家养生思想最集中的体现

伦理道德的修养在儒家养生思想中占有重要的位置,这在古代养生学上是颇为突出的,并对各派养生家都产生过巨大影响。

儒家伦理观念由孔子肇始,经由汉代儒家和宋代理学家的发挥,成了自然、社会与人伦三位一体的系统理论,在中国文化中具有几乎涵盖一切的功能,这种伦理观念在古代中国已经超出了一般道德准则的意义而“外化”为法律形式,积淀为人生哲理,并使法律、生活修养与宗教都成为维护这种伦理观念的力量。儒家特别注重个人道德修养在养生中的作用,主张突出个人修身养性的主动性来达到道德自我完善的境界,并认为这是人们达到长寿的基本要素。

“仁者寿。”的观点可以说是儒家道德养生思想最为集中典型的体现。孔子在《论语·雍也》篇中提出:“知者乐水,仁者乐山;知者动,仁者静;知者乐,仁者寿。”“仁”是孔子伦理思想的结晶,是他所理想的人与人之间关系的最高准则,主要体现在两个方面:修身和爱人。前者是指对自己的道德修养,是人内在的道德准则;后者则是指博施济众,是调节外在人与人之间关系的道德原则。二者内外结合,互为一体。修身是实现“仁”的基础,表现为精神生活的完善和对社会道德规范的遵从。儒家认为,“仁”者所以能“寿”,是因为具有“仁”的品德的君子,在处世上就会胸怀坦荡,不忧不惧,所谓“仁者不忧”,以及具备谦虚和乐、“泰而不骄”(《论语·子路》)的品格。面对任何客观环境,都能通过自身的心理调节保持情绪的平静,尽可能避免因客观环境因素而影响人的正常生活。汉代董仲舒的解释是“故仁人之所以多寿者,外无贪而内清静,心平和而不失中心”(《春秋繁露·训天之道》),孟子则从反面论证为“士庶人不仁,不保四体”(《孟子·离娄上》)。正如托名唐代孙思邈的《孙真人卫生歌》所云:“心诚意正思虑除。”精神情绪对健康的影响已为现代医学所证实,在这点上,“仁”源于伦理又超越了伦理,具有较为科学的养生意义。

儒家养德以及养生的基本途径就是“修身养性”、“正心”。《礼记·大学》说:“欲修其身者,先正其心。……欲正其心者,先

诚其意。欲诚其意者,先致其知。致知在格物。”这里的“正心”有排除杂念、专心致志的含义,这种主张的确符合养生的要求,也是古代养生家所强调的内容。正心的基本要求是“诚”。《荀子·不苟》篇说“君子养心,莫善于诚”就是要对儒家道德观诚信不疑。可见,“正心”虽有一定的养生意义,但儒家的根本目的在于德行的规范。格物致知、正心诚意成为儒家教育的唯一无上的原则和标准。

其后,注重个人节制和道德修养的命题在我国传统养生理论中得到充分的肯定和进一步发挥。如道家创始人之一的庄子指出,情绪的失控往往是养生的障碍,而其根本原因则是“德”的不保,即“悲乐者,德之邪;喜怒者,道之过;好恶者,德之失”(《庄子·刻意》)。精神情绪的波动,会引起一系列的生理变化,喜怒哀乐超出常度,就会造成病变。他主张从声、色、嗅、味、取舍等方面来加以控制,让精神超然于一种恬淡之中,这样就“忧患不能入,邪气不能袭,故其德全而神不亏”(《庄子·天地》)。道教的养生理论还认为,修炼者的道德行为与修身养性密切相关,是维系修炼成功与否的关键。在道教气功中,为使修炼者节情寡欲,还制定了若干清规戒律作为练功过程中必须遵守的行为规范,这与《内经》中说的“精神内守,病安从来”的主张是一致的。医家也把德行看作长寿的前提,孙思邈认为,“德行周备,虽绝药饵,足以遐年;德行不克,纵服玉液金丹,未能延寿”(《千金要方》)。可见历代养生家都把精神道德方面的修养作为养生的首要。

儒家还提出了养德的具体要求,要人们通过道德的自律,尽力抑制个人不正当的欲望,恪守儒家所推崇的道德规范,达到“德行周备”的境界。就是《礼记·曲礼上》中说的,“敖不可长,欲不可从,志不可满,乐不可极”。《荀子·修身》将其概括为“以公义胜私欲”这样一个基本要领。在这样的要求下,儒者始终挣扎在一种人性本能与理性约束的矛盾状态中,他们一方面将道德伦理视为至高无上,企图用“礼”来规范、约束、控制人的一切思想行为,另一方面人性的本能又使他们不由自主地流露出对生活乐趣的眷恋,但他们认为只有在“礼”的控制和制约下,才不致于使自己为物所役,“故乐行而伦清,耳聪目明,血气和平,移风易俗,天下皆宁。故曰:乐者乐也,君子乐得其道,小人乐得其欲,以道制欲,则乐而不乱,以欲忘道,则惑而不乐。夫物之感人无穷,而人之好恶无节,则是物至而人化物也”(《礼记·乐记》)。“对外部的诱惑,要使之符合儒家的道德规范,并且要利用它来为己服务,告诫人们不仅要防止被物异化,而且要使万物都化于德。这样不仅体育活动要与“礼”结合,如射箭与“礼”结合变成了“射礼”,目的是“明君臣之义,长幼之序,以此观德行”(《礼记·射礼》);九柱戏更是成为宣扬“仁、义、礼、智、信、温、良、恭、俭、让”的工具;而且连琴棋书画等都要用礼仪教化来规范它,时时存妙道,事事有深意,它们不过是工具,最终目的是德的修养。例如音乐,本可悦耳陶情,儒家却竭力强调其道德属性,“先王耻其乱也,故制雅颂之声,本之性情,稽之度数,制之礼义,……足以感动人之善心,不得使邪气得接焉”(《汉书·司马迁传》)。按《礼记·乐记》的说法是“致乐以制心”。孔颖达的注疏是:“引乐以治正其心,则和易、正(下转第33页)

不开体育行政部门的支持。

3.4 树立关系营销的观念,不能搞一锤子买卖

高校开发体育产业,消费对象主要是来源于校内和附近的居民,所以自始至终必须树立关系营销的观念,要有回头客,不能搞一锤子买卖。关系营销是一种新的营销观念与方式,即企业建立、维护并增进与顾客和其他参与者之间的关系,满足各方的目标,使顾客对企业组织本身的信任得到维系和加强。关系营销主要目的在于培养和强化连续不断的、持久的顾客关系,是一种长期的营销战略。所以如何通过宣传员更多的人来高校参与体育活动、进行体育消费是一个问题,而如何让现有的顾客获得满意、得到实惠,使他们有一种参与感、归属感,

维系更加牢固的关系,又是一个更加重要的问题。目前有些高校在体育产业的开发过程中采取会员制,用会员卡进行消费等方式不失为一种策略。

参考文献:

- [1] 李桂林. 济南市高校体育场馆开放现状的调查[J]. 山东体育学院学报, 2002, (3): 84-86.
- [2] 雷厉. 影响北京市高校体育场馆有偿开放赢利效果的因素分析[J]. 天津体育学院学报, 2001, (1): 38-41.
- [3] 李景泰. 市场学[M]. 天津: 南开大学出版社, 2001.

(上接第30页)直、子爱、诚信之心油然而生矣。音乐能感人,使善心生也。四善之心生,则令人和乐,心乐故体安而不燥也,既身不燥,故性命长久也。”认为音乐首先能养德,“善心”产生后才能长寿。明代养生家高濂认为琴的作用也是如此,“琴者,禁也。禁止于邪,以正人心”(《遵生八笺·论琴》)。所有的一切都成了礼乐教化的工具,甚至人的坐卧立行、喜怒哀乐、饮食等等都要符合养德的要求,其中虽有合理的养生因素,但也容易养成不思进取、因循苟安的情性,对养生带来消极的影响,特别是理学的禁欲主义,对人的心理生理起到了极大的摧残作用。

3 “舍生取义”体现了儒家对生命的社会价值的重视

儒家讲究以积极的态度入世,珍惜生命,重视养生,然而如果维护生命的需要与他们的人生信念、道德规范发生冲突时,儒家要求人们舍弃前者而成全后者。孔子提出:“志士仁人,无求生以害仁,有杀身以成仁,儒者……可杀而不可辱也”(《论语·卫灵公》),成为后世儒家所信奉的人生信念,孟子将其概括为“舍生取义”。后世儒家也相继提出了在生与义发生矛盾的时候,应该采取的态度是“君子以命遂志”(《易·困·象》)。《大戴礼记·曾子制言上》还提出:“生以辱不如死以荣。辱可避,避之而已矣;及其不可避也,君子视死若归。”不仅强调了在生与义必择其一的危急关头要舍生取义,视死若归,而且还注意到对一般有害于身心的事情应尽量避免,这就把“贵生”与“义死”辩证地统一起来,较全面地反映了儒家的生死观。明代儒生吕坤在《呻吟语》中,更明确地从养生的角度总结了二者的关系:“今之养生者,饵药服气,避险辟难,慎时寡欲,诚要法也。……养德尤养生第一要也。德在我而蹈白刃以死,何害其为养生哉!”

为德蹈死,并不违背养生的意义,这是很有深度的见解。

儒家主张为仁义而死,并不仅仅是成全一己之德,它与儒家的“群道观”结合,又往往升华成为了国家、民族的利益而献身的壮烈之举。颜之推在《颜氏家训·养生》中提出:“夫生不可不惜,不可苟惜。涉险畏之途,干祸难之事,贪欲以伤生,谗慝而致死,此子之所惜哉。行诚孝而见贼,履仁义而得罪丧身,以全家泯躯而济国,君子不吝也。”为国捐躯,君子不吝,具有更高的精神层次。

儒家的这种生死观,虽然打有封建社会的烙印,但对陶冶民族性格有一定的积极意义,特别是在民族危亡的危急时刻,它培育了许多可歌可泣的英雄人物,成为“民族的脊梁”。可见,儒家舍生取义的生死观,是其养生思想的一个高度集中的体现,也是儒家养生思想区别于佛、道两家的一个基本特征。

总之,儒家养生思想是其基本思想的反映,他们把生命看作实现理想的载体,养生的目的是要实现“经世济民”的政治抱负。儒家认为个人从属于群体,强调把家、国、民族的利益放在首位,要求个人服从集体的利益,培育了为整体利益牺牲个体的意识。从养生的角度看,由于他们始终把道德修养置于养生的中心位置,使其不能提出具有实践价值的养生理论方法,只能是形而上的议论和说教,但总体来说,它对中国古代养生学无疑做出了有益的、重要的贡献。由于儒家思想在传统思想文化中处于统治地位的巨大影响,儒家养生思想在中国古代养生学中的地位是不可低估的。

参考文献:

- [1] 郝 勤. 中国古代养生文化[M]. 成都: 巴蜀书社, 1989.
- [2] 廖 果. 自养之道[M]. 北京: 华艺出版社, 1998.