

生命之养——也谈养生

王宏,王菲,李华峰¹,郭勇¹

(浙江中医药大学附属第一医院,浙江省中医院,浙江 杭州 310006)

摘 要:沿着中医养生大道、中庸、仁与智的源流,结合时下养生之病,通过查阅大量文献资料,复习了以《黄帝内经》为代表的中医养生思想,得出养生乃人类之于生命的质朴思考与实践,活着就活的更好、更健康、更和谐,养生具有医学与社会二重性,东西方传统给出了不尽相同,然相通的解。该理念的提出,对于中西医汇通扬长避短有重大意义。

关键词: 养生; 治未病; 一阴一阳之谓道; 中庸; 生与死; 境界

中图分类号: R2-031

文献标识码: A

文章编号: 1673-7717(2011)04-0880-04

生命本是奇迹,自人之为人始,人文与天文,形影相随、不弃不离,同赞生生之厚;在人类文明的初期,科学、医学、哲学、艺术……尚未细化,是粗线条的,然其核心是不易的、无条件的,“生生之谓易”;活着,就活的更好,更健康,更和谐。医易宜,养生,生命之养,就有着人类的早期质朴思考,是医学的亦是社会的,中国传统儒释道及欧美传统,给出不尽相同,但相通的解! 本文将以中医养生触发,结合东西方传统,拟作一较深入探讨!

1 治未病、养生与亚健康

“未病”一词由来已久,源于黄帝内经中的《素问·四气调神论》,经言“圣人不治已病治未病,不治已乱治未乱,此之谓也。夫病已成而后药之,乱已成而后治之,譬犹渴而穿井,斗而铸锥,不亦晚乎”——“预防为主”的健康管理思想《素问·五常政大论》有言“毒药攻邪,五谷为养,五果为助,五畜为益,五菜为充,气味合而服之,以补益精气。”

“未病”,乃既病之外,含健康(well-being)与亚健康(sub-health),“未病”还有理解为“病”,此病,非一般的病证,而是产生疾病的环境,病,拆解开,广、丙,而丙,火的代

称,五行中“丙”、“丁”属“火”,“火”,即过火、过头;治,整治、治理。治未病,涵义大致有^[1a]:未病先防(未发),即病防变(未传未变),已病早治—控制病情(未重)、尽早康复(未复未慢性化)、以平为期(未衰)。在丰富多彩的真实世界,适合自己的就是最好的,人人渴望的平和体质,它不只是一种体质,而是一种生活状态,一份对健康的美好愿望,一个和谐生命的范本^[2]。

表面上看似健康的人,突发重病,有时甚至难以回生,这绝不是偶然的,潜伏在体内的变化,往往被人们忽视了。这种状况在我们的亲朋好友中间常有发生,惊讶之余深思一下,这实质就是现代医学所说的亚健康。适逢2010世界杯,网上有句广为传颂的话“没病也要体检,不渴也要喝水,再烦也要想通,没事也要找乐,有理也要让人,有权也要低调,不累也要休息,不富也要知足,再忙也要锻炼”,何尝不是极富创造力的治未病忠告!

“养生就是保养生命”,“夫生者,天地之大德也。医者,赞天地之生者也。人参两间,惟生而已,生而不有,他何计焉?故圣人人体天地好生之心,阐明斯道,诚仁孝之大端,养生之首务,而达人之必不可废者”(《类经图翼·自序》)。

究,2001,17(1):3-4.

[4] 朱文锋. 中医病证规范之研究[J]. 中国医药学报,1996,11(5):6-8.

[5] 李致重. 中医复兴论[M]. 北京:中国医药科技出版社,2004:265-267.

[6] 邱德文. 中国名老中医药专家学术经验集[M]. 贵阳:贵州科技出版社,1996:443.

[7] 傅文录. 提高辨证论治水平的思路与方法[J]. 中国医药学报,2002,17(11):688-691.

[8] 高学敏. 新世纪全国高等院校规划教材. 中药学[M]. 北京:中国中医药出版社,2004:1.

[9] 朱文锋. 中医辨证现代研究评述[J]. 湖南中医学院学报,1996,16(1):75-77.

[10] 吕爱平. 中医基础理论研究的设想[J]. 中国中西医结合杂志,2002,22(4):249-250.

[11] 张启明,韩京清. 脾胃病辨证客观化的理论研究[J]. 辽宁中医杂志,1997,24(12):534-535.

[12] 梁茂新,洪治平. 中医症状量化的方法初探[J]. 中国医药学报,1994,9(3):37-39.

[13] 梁茂新. 对方药用于动物模型的反证法的若干思考[J]. 中国医药学报,1994,9(1):43-46.

[14] 姜春华,钟学礼,顾天爵等. 肾的研究[M]. 上海:上海科学技术出版社,1981.

[15] 马晓北. 模糊量化在辨证论治中的理论意义及其临床应用[J]. 中国中医基础医学杂志,2001,7(12):4-6.

[16] 王小平. 关系——证本质研究的新观点[J]. 医学与哲学,2001,22(12):51-53.

[17] 李致重. 中医复兴论[M]. 北京:中国医药科技出版社,2004:43-55.

收稿日期:2010-11-10

作者简介:王宏(1972-),男,河南南阳人,中医学博士后,研究方向:血瘀证在肿瘤发生发展中的人文与科学研究。

当然,狭义而言,中医养生有其特殊人群^[3]:第一大类,是得慢性病的病人。中医讲久病必虚,病久了肯定损伤人体的真气,人虚弱了以后要补;第二大类是亚健康者,这类人中以白领精英居多。这些人总是感到不舒服,没有力气,睡眠不好,情绪差等,西医检查,都挺好的。第三是中老年的朋友。《素问·阴阳应象大论》讲“年四十,而阴气自半,起居衰矣”。人到中年后,在身体透支的情况下,肯定会出现记忆力减退,身体容易疲劳这些症状,老年人就更不必说了。²第四种类型是中青年女性,中医有一句话叫“女子以血为本、以肝为先天”。女性有月经、怀孕、分娩这些特殊性,所以女同志和血的关系最为密切;其二,跟男同志相比,女性朋友更爱美,讲究自己的容颜、皮肤;这里唯独没有讲儿童,因为中国传统认为,人之初性本真,儿童是健康的、质朴的。

2 养生大道—中庸

读《黄帝内经》养生,南师开示^[4]:《黄帝内经》,它不只是一部医书,它是包括“医世、医人、医国、医社会”,所有的医的书。《黄帝内经》真正的宗旨要点,多处散见于各篇的内涵中,或一二句,或多句,其中更重要的,即在《举痛论篇》中所说的三要义“善言天者,必有验于人;善言古者,必有合于今;善言人者,必有厌于己。如此则道不惑而要数极,所谓明也。”这里,验,应验。厌,合也。亦即,《内经》全书的中心,它是“医(寿)世,医(寿)人,医(寿)国,医(寿)社会”为中心,不过是从如何养生寿人来切入而已。

中医养生大道,具体一点的总纲领,张师总结为^[5]:“上古之人,其知道者,法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳,故能形与神俱,而尽终其天年,度百岁乃去。”(《素问·上古天真论》)

谈及道,《系辞上》有言“一阴一阳之谓道”,历史上解释“一阴一阳”的说法很多,庞师推崇朱夫子的理解^[6a],朱夫子说“阴阳非道也,一阴又一阳、循环不已乃道也。”简言之,“阴阳”只是“气”而非“道”,“阴阳”之所以为“阴阳”的那个东西才是“道”,“一阴一阳、循环不已”才是“道”,“阴阳”的变化和变化之理才是“道”。“一阴一阳”,不是“一点论”,亦不只是“两点论”,两点论虽面面俱到,但它依旧是平面的,静态的。在中国,那些被称为“阴阳家”的,只停留在对自然现象和行为义理的阴阳诠释上;而在宇宙图式 and 世界观这个层面上的“阴阳”研究,恰恰不如儒家,更不如道家、医家。

“阴阳者,天地之道也,万物之纲纪,变化之父母,生杀之本始,神明之府也,治病必求于本。”(《素问·阴阳应象大论》)“天地之道,以阴阳二气以造化万物;人之生理,以阴阳二气而长养百骸”(《类经附翼·医易》)

“和”为古字,见于金文和简文。在古汉语中,“和”作为动词,表示协调不同的人和事并使之均衡。如《尚书·尧典》:“百姓昭明,协和万邦”(这里强调的是“万邦”,而不是融为“一帮”,“一帮”为“同”),和,更强调不同,和而不同。古“和”字还有“顺其道而行之”,不过分,得其中道、中庸的意思。《中庸》有云“喜怒哀乐之未发,谓之中;发而

皆中节,谓之和。中也者,天下之大本也;和也者,天下之达道也。致中和,天地位焉,万物育焉。”其表现形式,庞师归纳为四种形式^[6b]:①“A而B”,如“子温而厉”、“尊德性而道学问,致广大而尽精微,极高明而道中庸”(《中庸》);②“A而不A’”,如“威而不猛”、“和而不同”,这里“和”的主要精神就是要协调“不同”,“和”的作用就是要探讨诸多“不同”之间如何共处,此思想也鲜明地体现在“五行学说”里;③“不A不B”,如“不偏不倚”、“不卑不亢”,及佛家的八不中道“不生不灭,不断不常,不一不异,不来不出”,④“亦A亦B”,如“此一时也,彼一时也”、“一张一弛”、“能文能武”等。

在这里,中庸,不是庸俗一流,不是依违两可、苟且的折中。乃是一种不偏不倚的毅力、综合的意志,力求取法乎上、圆满地实现个性中的一切而得和谐。中庸是“善的极峰”,而不是善与恶的中间物^[7]。乡愿(亦乡原)是中庸在尘世的妖化^[6c],《论语·阳货》有言“乡原,德之贼也”,儒家看重中庸,然现实生活中,中庸更多表现为“不得中行而与之,必也狂狷乎!狂者进取,狷者有所不为也”,夫子本人就是如此做的,“爱恨两重天”,有所为有所不为^[8]。孟夫子进一步正义曰“阉然媚于世也者,是乡原也。”(《孟子·尽心下》),并借子曰“恶似而非者:…恶乡原,恐其乱德也。”立论一“君子批(反)经而已矣”(《孟子·尽心下》)。该立论,朱熹集注“反,復也;经,常也,万世不易之常道也。”清·钱谦益·《娄江十字》诗序“非有反经之君子,循其本而救之,则终于胥溺而已矣。”

术数,汉典的解释,无外:方术,方法,门径,手段,权术与谋略。内经的术数,主要指方术,《汉书·艺文志》列天文、历谱、五行、蓍龟、杂占、形法六种;中医术数:指炼形、导引、吐纳、针灸、药饵等专门的养生技术或技巧,沈师总结出五条治未病法则^[1b]:调气,固精,养神,食疗,补虚。

《黄帝内经》真正涉及到内服的治疗方剂则数之寥寥,可是在针砭外治方面,预防养生方面却占有很大的篇章,尤其是提出的清积、和中、养元三原则更是精辟:(1)“清积”,中医有个概念叫“积聚”。积聚分为:气积、血积、食积、酒积、痰积、肉积、水积、乳积…这些积滞犯于经络则经络湮瘀,犯于血脉则血脉阻塞,犯于五脏则五脏受累,犯于筋骨则筋骨获殃。其因,无外是在外、内病因作用下,造成机体阴阳代谢失衡、有毒物质和惰性物质不能及时排泄而滞留在体内;时下,有一挺“后现代”的广告词“排毒加养颜奋斗为容颜”,即言此。(2)“和中”,《内经·五常政大论》指出,无疾者求其藏,药以祛之,食以随之,和其中外,可使毕已。《内经·经别论篇》指出“饮入于胃,游溢精气,上输于脾,脾气散精,上归于肺,通调水道,下输膀胱,水精四布,五经并行,合于四时五脏阴阳,揆度以为常也”。由此可见,脾胃不但吸收水谷精华,分布人体所需营养,而且还有统调脏腑阴阳,经络血脉的关键作用,中医所说的“得胃气者生,失胃气者死”就是这个道理。从这上面看,调理脾胃、和其中外的养生原则就显得尤为重要了。(3)“养元”,元气是人们安身立命,健康长寿的总宰。是人体精、气、神统

摄的总汇。清代医学家徐灵胎这样描述说“元气者,视之不见,求之不得,附于气血之内,宰乎气血之先,其成形之时,已有定数”。并说“无火而能令百体皆温,无水而能令五脏皆润,皆赖此也”。这就是说,元气是人的生命之本,生命之源。虽然它是视之不见,求之不得,但它却是实际存在的,并且对人的身体健康,生命寿夭起着决定性的作用。他还把元气对于生命比喻为薪柴与火的关系“譬如置薪于火,始然尚微,渐久则烈,薪力即尽,而火熄矣。其有久暂之殊者,则薪之坚脆异质也”。大意是:生命的长短,取决于元气的盛衰,就像火燃的久暂,取决于薪质的坚脆是一个原理。

3 生与死的量子与传统解释

薛定谔(Erwin Schrödinger, 1887-1961)在1935年发表了一篇论文,题为《量子力学的现状(The present situation in quantum mechanics)》,在论文的第5节,薛定谔描述了那个常被视为恶梦的薛定谔猫(Schrödinger's cat)实验:哥本哈根派说,没有测量之前,一个粒子的状态模糊不清,处于各种可能性的混合叠加。比如一个放射性原子,它何时衰变是完全概率性的。只要没有观察,它便处于衰变/不衰变的叠加状态中,只有确实地测量了,它才会随机的选择一种状态而出现。薛定谔的猫,它被封在一个密室里,密室里有食物有毒药。毒药瓶上有一个锤子,锤子由一个电子开关控制,电子开关由放射性原子控制。如果原子核衰变,则放出 α 粒子,触动电子开关,锤子落下,砸碎毒药瓶,释放出里面的氰化物气体,猫必死无疑。这个残忍的装置由薛定谔所设计,所以此倒霉猫便叫做薛定谔猫。

一只猫同时又是死的又是活的?它处在不死不活的叠加态?这未免和常识太过冲突,同时在生物学角度来讲也是奇谈怪论。如果打开箱子出来一只活猫,那么要是它能说话,它会不会描述那种死/活叠加的奇异感受?恐怕不太可能。换言之,薛定谔猫概念的提出是为了解决爱因斯坦的相对论所带来的祖母悖论,即平行宇宙之说。

不能不承认,这听起来很有强烈的主观唯心论的味道,虽然它其实和我们通常理解的那种哲学理论有一定区别。不过讲到这里,许多大概都会自然而然地想起贝克莱(George Berkeley, 1685-1753)主教的那句名言^[9a]：“存在就是被感知(to be is to be perceived)”。这句话要是稍微改一改讲成“存在就是被测量”，那就和哥本哈根派的意思差不离了。

在中国传统,对于生死的理解,庄子有“方生方死,方死方生;方可方不可,方不可方可;因是因非,因非因是…是亦一无穷,非亦一无穷也。故曰:莫若以明”(《齐物论》);佛曰:生死,呼吸之间!比贝克莱略早的中国明代心学大师王阳明,在《传习录》中也说过一句有名的话“你未看此花时,此花与汝同归于寂;你来看此花时,则此花颜色一时明白起来…”如果王阳明懂量子论,他多半会说“你未观测此花时,此花并未实在地存在,按波函数而归于寂;你来观测此花时,则此花波函数发生坍缩,它的颜色一时变成明白的实在……”测量即是理,测量外无理。

死亡是生命的必然结局,每一个人都生活在它的阴影下。科学不论怎样发达,只能延缓死亡,不能克服死亡。因而,仅仅从科学的角度来研究死亡肯定是不够的。死亡问题首先和最终都是一个“灵魂”问题,人类永远需要对这一问题求得一个精神的解决。

当医学对于绝症末期患者在救治上确实已经无能为力之时,如何使患者获得临终的尊严。这涉及两个问题。一是要不要让病人知道真相?他的结论是:病人有权知道与自己的生命有关的重要信息,以便决定怎样度过生命最后的时光。另一是要不要尽一切努力来延长病人的生命?他的结论是:当死亡仍有可能抵御之时,医生和患者自己当然应该与死亡搏斗,而当死亡已经明显地不可抵御之时,就应该停止这个搏斗,共同来面对死亡。在这种情形下,患者自己的任务是怎样以尊严的方式度过生命的最后时光,医生的任务是为此创造条件,包括肉体上的解除疼痛和心理上的克服恐惧,这就是临终关怀的要义。

卢梭(Jean-Jacques Rousseau, 1712-1778)曾言,凡是声称不怕死的人都是在撒谎。怕死是一切生命体的本能,可是,我们谁也躲不掉这一时刻。病痛让我们更多联想到死亡,然,对死亡惧怕,使我们更加珍惜生命,珍视生命的当下状态与意义。孟子有言“养生者不足以当大事,惟送死可以当大事”(《孟子·离娄下》),生与死的选择,成就养生的更高境界“二者不可得兼,舍生而取义者也。生亦我所欲,所欲有甚于生者,故不为苟得也。死亦我所恶,所恶有甚于死者,故患有所不辟也。”(《孟子·告子上》),此舍生取义、杀生成仁,成为史上多少仁人志士的选择,此死亦养生,赞生生之厚!

对生命的关爱,在佛学,有生与死的禅法;在古埃及,有《埃及亡灵书》,讲述了人的灵魂在生死之间的演化历程;在西方,有上帝受难与复活。“损而又损”其神秘外衣后,可抽象继承的是:宗教生死观的精髓,在帮助生者更好地生,不得已将死者,更坦然的面对死亡,特殊时期,以实现生命的超越!

4 仁(智)之辨

万事万物皆有仁,仁,中国哲学儒家的最核心的地方!“知者乐水,仁者乐山;知者动,仁者静;知者乐,仁者寿。”(《论语·雍也》),仁是道德的爬坡,尼采(Friedrich Wilhelm Nietzsche, 1844-1900)则言“In the mountains of truth you never climb in vain.”“直、方、大”,“敬以直内,义以方外”(《坤·文言》),是仁之本;相比而言,律己的修身之道的礼“克己复礼为仁”,“非礼勿视,非礼勿听,非礼勿言,非礼勿动”(《论语·颜渊》);待人的“忠恕之道”：“己欲立而立人,己欲达而达人”(《论语·雍也》),“己所不欲,勿施于人”(《论语·颜渊》),甚至“君君,臣臣,父父,子子。”(《论语·颜渊》),乃仁之末,方法、手段而已;本末的关系,用《大学》的话讲“自天子以至于庶人,壹是皆以修身为本。其本乱而未治者否矣。其所厚者薄,而其所薄者厚,未之有也!”

“成己,仁也;成物,知也。性之德也,合外内之道也,

故时措之宜也。”(《中庸》),或恰能道出仁本位时,仁与知的关系,或言仁的本末^[10],然,冯师建议“仁”和“知”或许应该调换一下,不解其言;可能源于此吧,加之冯师的个性,特别人生阅历——在美国及毛时代的中国大陆,在牟师眼中,冯不是儒家^[11a];牟师所言是学术的,是对的。然冯师,在《世说新语》随笔《论风流》一文,合理流转,美文魏晋名士的“真名士自风流”和“玄心洞见妙赏深情”,在魏晋名士这里,深情,与儒家的仁心,有中国传统中“一以贯之”的道,深情,竹林七贤的王戎说“太上忘情,最下不及情;情之所钟,正在我辈!”

基于世俗的社会,理想人格的塑造,在儒家名曰“君子”,玄家名曰“名士”,西方传统名曰“绅士 gentleman”(Paul Franco·《knowledge and virtue》),其中同质、不变的是:为人之“不易”,美德的修持与仁智勇!

为人工智能走向科学奠基的,被视为计算机科学之父的英国数学家阿兰·图灵(Alan Turing, 1912 - 1954),作为最早之一提出,任何使用科学的形式语言的机器,皆具有缺陷与不足;哥德尔不完全定理(Gödel's Theorem)则进一步告诉我们,人的智力因素,没有任何理由可免除此类不足与缺陷^[9b]。

仁,二人也;有人,就可能异化、生病。仁也不能例外,然,仁之病,非仁之病,而是源于人的局限性、虚妄,是人之病!鲁迅在《狂人日记》的声音,震人发聩“我翻开历史一查,这历史没有年代,歪歪斜斜的每叶上都写着‘仁义道德’儿人字。我横竖睡不着,仔细看了半夜,才从字缝里看出字来,满本都写着两个字是‘吃人’!”

仁,在夫子,是与智勇,形成关系系统,大,而能自净“有德者必有言,有言者不必有德;仁者必有勇,勇者不必有仁。”(《论语·宪政》);“知者不惑,仁者不忧,勇者不惧。”(《论语·子罕》);“仁者见之谓之仁,智者见之谓之智。”(《周易·系辞上》);孟子,对仁进一步正义:“舜明于庶物,察于人伦,由仁义行,非行仁义也。”(《孟子·离娄下》);贯通儒道、阴阳五行的春秋公羊学大师董仲舒,出山时,面对汉武帝就天道、人世、治乱三方面问题的三次策问,从容作答,史称“天人三策”,为儒学变成显学、官学,铺平了道路,影响中国二千余年,这里董夫子提出了影响千载同时又是毁誉不一的著名哲学命题“道之大原出于天,天不变,道亦不变!”及在新文化运动及其后屡遭批判的“三纲五常”。其实,董夫子理论的异化,症结的解,笔者认为,尽在其两张无言的“五行图”上,一张是“比相生而间相胜”的目前中医学最常用的生克制化五行图,这里五行是圆的,五行是平等的,处在相生相克的关系体系中,更别说人了,生灵了;另一张是“天地之气,合二为一,分为阴阳,列为四时……”(《春秋·繁露》)以土本位的五行图!此五行图,反映了武帝代表“统治阶层”与董夫子代表的“智者”真正分歧所在,土乃坤,乃道德一既是道家的本位,亦是儒家的方向理性^[11b],乃“上善若水。水善利万物而不争,处众人之所恶,故几于道……”(《道德经·第8章》)。

5 养生及中医之病

在现代化、世界化日益深入的现代,祖国医学,抽象继承的同时,不能更好地,融入更多东西方哲学的思辨与智慧、科学元素,去伪存真,自会应了“中医不过是一种有意的或无意的骗子”,鲁迅先生《父亲的病》,其实不虚;绿豆只是一种豆,一种食品而已,其实所有的食物都有神奇作用,张悟本之流偏偏,将其鼓吹成仙丹,喝绿豆汤就可以祛病延年,以致引发市场绿豆涨价;鼓吹“把吃出来的病吃回去”,生老病死岂是吃出来、吃回去这般儿戏?殊不知,迷信偏方,治病不成反添病。

基于此,潘朝曦^[12]在健康报撰文《养生之乱,与理念之误》,提出中医养生的几个常识性误区:养生不可替代医疗,不是替代一切医疗行为的万应灵丹;养生忌浮躁急切刻意追求,寄望功毕一役;中医养生忌重术轻道、舍本逐末,不可违反事物的根本规律。

对东西方经典、科技如无真实的体味,就无资格言养生之道;然,在现代社会,加之科技多媒体渠道的畅通,长嘴就会言、能言,于是,百姓更需谨记孟子的告诫“谗辞知其所蔽,淫辞知其所陷,邪辞知其所离,遁辞知其所穷。”(《孟子·公孙丑上》);另一方面,要知道,“天地有大美而不言,四时有明法而不议,万物有成理而不说。圣人者,原天地之美而达万物之理。是故至人无为,大圣不作,观于天地之谓也。今彼神明至精,与彼百化。物已死生方圆,莫知其根也。”(《庄子·知北游》),平平淡淡才是真。

生命本是奇迹,生活本不易,“天若有情天亦老人间正道是沧桑”。

参考文献

- [1] 沈庆法,毛炜. 治未病源流概说[M]. 北京:人民卫生出版社, 2010: a 1 - 7; b57 - 78.
- [2] 王琦. 体质分九种养生各不同[N]. 健康报,北京:2010 - 6 - 30.
- [3] 范永升. 亚健康白领,冬吃膏方春打虎[N]. 杭州:浙江人文大讲堂,2009 - 12 - 13.
- [4] 南怀瑾. 小言黄帝内经与生命科学[M]. 东方出版社,2008: 3.
- [5] 张其成. 黄帝内经养生大道[M]. 南宁:广西科学技术出版社,2008: 5.
- [6] 庞朴. 中国文化十一讲[M]. 北京:中华书局,2008: a 38 - 41; b126 - 31; c132 - 133
- [7] 宗白华. 美学散步[M]. 上海:上海人民出版社,1981(2007重印): 236.
- [8] 鲍鹏山. 第十四讲·爱恨二重天. 孔子是如何炼成的[DB/MT]. 北京: CCTV10, 2010 - 2 - 28.
- [9] Philip S. 100 essential thinkers[M]. London: Arcturus Publishing Limited, 2007: a 95; b197.
- [10] 冯友兰,著,赵复三,译. 中国哲学简史[M]. 天津:天津社会科学院出版社,2007: 289.
- [11] 牟宗三. 第七讲·道德实践是法坤《坤·彖辞》. 周易哲学演讲录[M]. 上海:华东师范大学出版社,2004: a 37; b 30.
- [12] 潘朝曦. 养生之乱在于理念之误[N]. 健康报. 北京: 2010 - 6 - 30.