

【理论探讨】

“仁者寿”思想对中医养生理论的影响*

唐旭, 韩彦君, 姜青松[△]

(四川中医药高等专科学校, 四川 绵阳 621000)

摘要: 随着我国经济高速增长并进入老龄化社会, 人民群众对养生保健的需求不断提升, 然而在实践中却存在着偏重生理机能锻炼、忽视心理和精神修养的弊病。“仁者寿”是我国传统文化的重要命题和宝贵思想, “爱人”不仅是“仁者”的本质特征, 更是“仁者”长寿的根本原因。“仁者”因为“爱人”与“好生之德”相应, 故能感应到宇宙生生不息之生机而长寿; 同时“爱人”作为最重要的良性心理状态, 自然能达到以神养气养形、防病治病等效果。当前挖掘、整理和弘扬“仁者寿”思想, 对于指导各族人民养生保健、防病治病以及构建和谐社会均具有重要的现实意义。

关键词: 仁者寿; 仁爱; 养生保健

中图分类号: R212 **文献标识码:** A **文章编号:** 1006-3250(2019) 04-0423-02

随着我国经济持续高速增长并逐步进入老龄化社会, 人民群众对养生保健的需求不断提升, 然而在实践中却普遍存在着偏重生理机能锻炼、忽视心理和精神修养的弊病。“仁者寿”是我国传统文化中的宝贵思想, 在当前这一特殊历史阶段, 为纠偏救弊、挖掘、整理和弘扬“仁者寿”思想, 对于指导各族人民养生保健、防病治病以及构建和谐社会均具有重要现实意义。

1 “仁者寿”是儒家的生命观

“仁义礼智信”是我国传统文化中儒家所提倡的“五常”或“五德”, 是用以处理与和谐人与人之间关系的起码道德准则; 同时人之“五常”与天之“五行”相应, 因此更是协调天人关系、实现儒家最高理想“天人合一”的伦理原则。“仁”在“五常”中排第一, 其重要性及对后四常的基础性作用不言而喻。尽管在历史流变过程中“仁”的思想已经渗透到传统文化的各个流派, 但高举“仁”之大旗的仍然是儒家, 故儒学又被称为“仁学”, 具有仁德之人被称为“仁者”。孔子说“仁者爱人”, 故仁、爱常合用而成“仁爱”。

“仁者寿”是儒家的重要命题和养生观, 儒家人物对此作出了证明。孔子和孟子为其政治理想周游列国、奔走风尘, 但孔子世寿 73, 孟子享年 84, 荀子之寿经考证更在百岁左右。有学者认为“仁者寿”的秘密是“仁者”的“乐”, 因为“智者不惑、仁者不忧, 仁者乐所以能长寿”^[1]。“乐”固然有助于长寿, 但“乐”本身却并非无源之水, 而是必有其来处。笔

者认为“仁者寿”的根本秘密是“仁者”“爱人”, “乐”是“仁者”“爱人”的结果或表现, 只是导致“仁者”由“爱人”到长寿的若干条途径中的一条, 除“乐”外“仁者寿”的原因还很多, 包括由“爱人”所致的“不忧”。

2 “爱人”是“仁者”的本质特征

“仁”的内涵深邃, 外延广泛, 很难简单进行说明。《论语·颜渊》记载, 樊迟问仁。子曰: “爱人”, 可见“爱人”是孔子对“仁”带有定义性质的解释。虽然孔子也曾说过“知者不惑, 仁者不忧”(《论语·子罕》), 但“不忧”可视为对“仁”的反面描述。即“爱”是“仁者”的有, “忧”是“仁者”的无, 两者的关系是“爱人”是源, “不忧”是流, 有爱才无忧, 一如有爱才能乐。学术界公认孔子将三代之后数千年中华文化收摄于“仁”中, 是后世以人为本主义、人文文化、人道思想的发端^[2]。

荀子对“仁爱”的进一步阐释, 让“仁者”“爱人”变得具体、丰富而有层次感。《荀子·子道》记载孔子问弟子“知者若何? 仁者若何”? 分别得到三种回答: “知者使人知己, 仁者使人爱己”“知者知人, 仁者爱人”“知者自知, 仁者自爱”。孔子评价三位弟子为“士”, “士君子”与“明君子”^[3]。可见儒家的“爱人”包括被人爱、爱人和自爱由低到高 3 个层次。正如北宋大儒程颢与张载所言: “仁者, 以天地万物为一体”“民吾同胞, 物吾与也”, 儒家觉悟到人我一如、自他不二, 自然能够爱人如己, 因此爱人和自爱并无分别; 能够爱人和自爱, 就必然会被人所爱。显然, “仁爱”虽可展开为 3 个层次, 但实质上是一个有机整体。

正如上述《论语》《荀子》的行文, 儒家讨论“仁”时常将其置于“知”之后。“知”是内省、觉悟, “仁”是内省、觉悟之后自然产生的自我要求和追求, “爱人”是发自内心的自然的行动。无疑“仁者”之爱是基于觉悟、理智的爱, 失去了觉悟与理智, 爱就

*基金项目: 四川省教育厅 2016 年人文社科重点项目 (17SA0180) - 儒家“仁者寿”思想的源流及其在中医养生理论中的渗透

作者简介: 唐旭 (1970-), 男, 四川绵阳人, 教授, 医学硕士, 从事医学人文研究。

△通讯作者: 姜青松 (1972-), 男, 副教授, 医学博士, 从事医学基础理论与医学人文研究, Tel: 18030999601, E-mail: jqs599599@sohu.com。

可能变成偏爱、溺爱、宠爱等偏狭、过度的爱,这绝非儒家原意。

综上,“仁者寿”的因果链应该是因“知”生“仁”,因“仁”生“爱”,因“爱”生“无忧”“乐”等心理状态,因上述心理状态结合在一起而得到“寿”的结果,整个过程中“爱”占据着核心位置。

3 “仁者寿”的理据

3.1 “仁者寿”的哲学基础

中华传统文化中,以人为本是最根本的精神,以天为则是个体生存最根本的法则,“天人合一”则是中华传统文化中最核心的理论。“天人合一”不仅包含天人感应思想,更重要的是天人合德思想^[4],即人应效法天之德。《周易》曰:“天地之大德曰生”,所生之物必是所爱之物,生的过程无疑也是爱的过程。天道无私而生万物,足见“好生之德”是天之德中最基本最重要的方面,天生生不息、生物不止,故曰“天行健”。人要效法天的大德,因此“君子自强不息”。由此而言,“天行健,君子自强不息”可谓是对天人合德的最早描述。

“仁者”“爱人”,意味着对他人精神上的关心、支持与帮助,物质上的给予、付出与救济,因此人之“仁德”最是与天之“好生之德”相应。人若效法天的“好生之德”,养其“仁德”无私爱人,则人天相应;天有生生不息之生机,与天合德之人自然能感应到宇宙生生不息之生机,自然能获得宇宙生生不息的力量和犹如天长地久的长寿结果。可见,“仁者”养其“仁德”不仅是实现天人合德的最重要途径,也是天人相感获得健康长寿的必备条件,学者称“仁者寿”为道德养生^[5]确有其哲学基础。

3.2 “仁者寿”的医学依据

儒家与医家在历史长河中相互学习与借鉴,中医的理论与实践渗透着“仁者寿”思想,故有“医者仁术”的古训;中医的理论与实践又反过来为“仁者寿”的真理性提供了医学解释与证明。

中医形神学说认为人是形、气与神的统一体,形神之间以气的运动作为沟通纽带,理想的生命状态是“形与神俱”。形、气与神三大要素交互影响,因此养形可达养气、养神之效,养神也可收养气、养形之功。“仁者”因“爱人”而获得“乐”“无忧”等良性心理状态,进一步获得身体之健康长寿,是典型的以神养气、养形。

儒家五行思想推动了中医五行学说,中医五行学说中仁与木相应。中国人认为人得天地宇宙之生机而生,秉此生机而活,因此养生的核心要义是养护此生生不息之生机。五行之中木对应春天,含有春天之生机,人能养其仁德,自然也就养护了人体之生机而健康长寿^[6]。至于为何仁与木相应,可能与古人“以体处之,以心验之”的治学方法有关,是古人在修其仁德时体验到如春天般之生机使然。

现代医学已经证实,心理、精神与人体生理功能及疾病之间相互影响,与“仁爱”不符的诸如冷漠无情、嫉妒抱怨、愤怒仇恨等负面状态都与人体身心疾病相关,并由此促进了身心医学和积极心理学的诞生。如果说身心医学的研究从反面对“仁者寿”作出了临床证明,积极心理学的探索则从正面对“仁者寿”进行了心理学呼应。积极心理学创始人之一克里斯托弗·彼得森在其著作中指出,拥有爱的能力以及被爱的能力,被当今的理论学者认为是人类的本质倾向,并且在人类从婴儿期到老年期的整个人生历程中,都对健康和幸福起着至关重要的影响^[7]。

身心医学的发展促使现代医学重新思考医学模式和健康标准。医学模式由生物医学模式发展到今天的生物-心理-社会医学模式,要求医学也要从人的社会属性中研究健康和疾病,而社会属性必然涉及到人在社会行为中的道德修养和道德行为。世界卫生组织对健康的定义是“健康不仅是没有疾病和虚弱,而且是一种身体上、精神上和社会上的完好状态”。社会上的完好状态强调人的行为与社会道德规范相吻合,人际关系良好,在社会中承担合适的角色。很显然该标准不仅重视生理健康,更呼唤道德健康,而“仁爱”无疑是道德健康、保证社会上完好状态的基石。

4 “仁者寿”的现代意义

4.1 全面认识人体,纠正养生误区

将养生保健简单化为单纯的形体运动,忽视和无视精神层面的修养是现代人的养生误区,从整体观来看养生应该是形神俱养。养神的内容广泛,已有学者研究了情绪与疾病之间的关系^[8],但作为养神的有机组成部分,道德养生^[5]这一古老智慧的现代普及才刚刚引起重视,其具体内涵有待厘清,其生活践行需要指南。道德养生已经涵盖并超越了普通的心理健康,可以说修养“仁德”是其核心。今天,重温并弘扬“仁者寿”思想,对于提升民众认识水平,走出养生等于养身的误区具有极大的现实意义。

4.2 优化养生环境,构建和谐社会

“仁者”因为“爱人”,就从根本上消除了人我冲突,也就预先化解了人我冲突带来的不良情绪和心理状态,自然有助于心理、生理健康。孟子说:爱人者,人恒爱之(《孟子·离娄章句下》)。可以肯定,如果人人自爱、互爱,自然人人都能在物质上互济共享,精神上患难与共,自然会形成自利利他充满着爱的正能量的和谐、健康社会。生存于这样的社会,自然有益于人体健康。相反,无爱的状态肯定是人人冷漠无感,甚至仇恨施害,充满着这些负面心理状态的社会环境,无论是养神还是养形都不可能。因此学者已经疾呼仁爱精神是构建和谐社会的核心基础^[9]。

(下转第430页)

血”之时,断不可忘内虚之本始,而守“以补通之,通欲补之,以通和枢”之则,慎以过多攻伐伤正之品,以致虚之又虚,外邪更犯,筋骨愈衰之弊,犯虚虚实实之戒。此正是《素问·阴阳应象大论篇》“治病必求于本”之道也。

综上,“九虚”之义及其个性,对颈椎之疾的临床认识有着重要价值。心存“九虚”之名,则不忘“其病于虚”之机,明了“扶正达邪”之治,正顺乎《内经》之“邪之所凑,其气必虚”“正气存内,邪不可干”之则。

5 总结

“九虚”者,内在不坚,外在为气血之枢,其源于“八虚”然高于“八虚”。“九虚”理念只是对经典理念发展细小的一步,即有“九虚”,那我们思考又是否存在“十虚”?我们认为,经典之不可违者,在于其内在真义,非在其表象之言。开思想之束缚,而浮想于深义之间,则中医之经典亦可变、可退、可进矣。

参考文献:

- [1] KAPLAN JT, NEU CP, DRISSI H, et al. Cyclic loading of human articular cartilage: The transition from compaction to fatigue [J]. J Mech Behav Biomed Mater, 2017, 65: 734-742.

- [2] GROEN WM, DILOKSUMPAN P, VAN WEEREN PR, et al. From intricate to integrated: Biofabrication of articulating joints [J]. J Orthop Res, 2017.
- [3] CHARLES R. CLARK. 贾连顺, 袁文, 译. 颈椎外科学 [M]. 济南: 山东科学技术出版社, 2007: 3.
- [4] BLANQUER SB, GRIJPMAN DW, POOT AA. Delivery systems for the treatment of degenerated intervertebral discs [J]. Adv Drug Deliv Rev, 2015, 84: 172-87.
- [5] KRAEMER J. 张佐伦, 孙慧, 译. 椎间盘疾病 [M]. 济南: 山东科学技术出版社, 2014: 15.
- [6] MARGARETA NORDIN, VICTOR H. FRANKEL. 邝适存, 郭霞, 主译. 肌肉骨骼系统基础生物力学 [M]. 北京: 人民卫生出版社, 2008: 201-204.
- [7] WANG F, CAI F, SHI R, et al. Aging and age related stresses: a senescence mechanism of intervertebral disc degeneration [J]. Osteoarthritis Cartilage, 2016, 24(3): 398-408.
- [8] 施杞. 施杞谈颈椎病 [M]. 上海: 上海科技教育出版社, 2000: 16-18.
- [9] 王春晓, 谢兴文, 李宁. 聚类分析与主成分分析在颈椎病中医证型规范化研究中的应用 [J]. 中国组织工程研究与临床康复, 2011, 43(15): 8083-8088.
- [10] 邓祥春, 李贵渝. 颈椎病中医证候特点及其与 X 线特征的相关性研究 [J]. 中医药导报, 2016, 7(22): 88-89.

收稿日期: 2018-08-13

(上接第 424 页)

4.3 沟通中西医学, 促进全球健康

全球一体化进程使中西医学的整合成为时代的需要。西方医学之父希波克拉底曾说, 医生的法宝有三样: 语言、药物和手术刀。医生的语言具有和药物与手术刀同样的治疗功能, 绝非语言本身, 而是负载在语言之中的对病人的关爱。药物和手术刀均是无情无爱之物, 希波克拉底将语言排在首位, 足见其早期西方医学对医疗行为中人文精神的重视, 与中医学“医者仁术”的古训可谓遥相呼应。尽管后来的现代医学借助科学采取以分析-还原为主的方法研究人体, 走上了与中医学不同的发展道路, 开创了有别于中医学对健康和疾病及其治疗的认知途径, 但对于道德、情绪等因素对健康与疾病的影响方面的观点, 双方却日趋接近, 医学模式的更新和世界卫生组织健康新标准的提出即是客观证据。

因此, 以“仁爱”作为纽带, 沟通、整合中西医学, 求同存异, 不失为促进全球各族人民健康的途径, 这也是时代留给当代中外医学家的历史重任^[10]。有学者提出生物-环境-人文医学模式, 进一步强调人文对生命的重要性, 无疑是有益的探索^[11]。

5 结语: 天人相应, 健康长寿

儒者的理想是天人合德达致天人合一, 修其仁德是天人合德的前提, “仁者寿”是天人合德的自然结果, “仁”转化为行动就是爱人。修身齐家治国平

天下, 是儒者实现人生理想的具体步骤, 修其仁德贯穿于其中每一个环节, “仁者寿”不过是儒者在修身获得的部分结果。在儒者看来, 人只有修其仁德, 个人、家庭、国家、天下才能健康; 个体的生命健康其实是低层次的健康, 天人合一才是最高的健康。引导大众超越个人健康的局限, 实现天人合一才是儒家思想的本怀和最大价值。

参考文献:

- [1] 龚鹏程. 仁者寿·儒门养生法要 [M]. 北京: 世界图书出版公司北京公司, 2013: 13.
- [2] 潘麟. 《大学》广义 [M]. 上海: 复旦大学出版社, 2015: 31-32.
- [3] 王先谦. 荀子集解 [M]. 北京: 中华书局, 2012: 514-515.
- [4] 孙劲松. 天人合一 [N]. 光明日报, 2016-12-26(2).
- [5] 王晓宏. “仁者寿”-儒家“道德养生”思想探析 [J]. 江淮论坛, 2015(3): 110-113.
- [6] 彭鑫. 仁义礼智信对内脏的影响 [J]. 恋爱、婚姻、家庭: 养生, 2010(9): 51.
- [7] 克里斯托弗·彼得森. 积极心理学: 构建快乐幸福的人生 [M]. 徐红, 译. 北京: 群言出版社, 2010: 179.
- [8] 包丰源. 心转病移 [M]. 北京: 中华工商联合出版社, 2017: 6-15.
- [9] 李鹏. 仁爱精神是构建和谐社会的核心基础 [J]. 改革与开放, 2010(1): 98.
- [10] 孙新红. 仁爱精神: 医者情怀 [J]. 医学争鸣, 2017, 8(5): 8-12.
- [11] 张伟. 生物-环境-人文医学模式 [J]. 医学与哲学, 2015, 36(10A): 92-94.

收稿日期: 2018-07-09