

## 儒、释、道、医养生思想摘要(上)

魏聪<sup>1 2 3</sup>, 常丽萍<sup>1 3</sup>, 李红蓉<sup>2 3 4</sup>, 常成成<sup>1 5</sup>, 吴以岭<sup>1\*</sup>

- (1. 络病研究与创新中药国家重点实验室, 石家庄 050035;  
2. 国家中医药管理局重点研究室(心脑血管络病), 石家庄 050035;  
3. 河北以岭健康管理中心, 石家庄 050035; 4. 河北以岭医药研究院, 石家庄 050035;  
5. 河北以岭医院, 石家庄 050091)

**[摘要]** 系统梳理儒家、释家、道家、医家四大流派传统养生思想, 提出儒以养身——修身养性、中庸和谐, 佛以养心——禅定顿悟、慈心普济, 道以养生——道法自然、全精气神, 医以宝命——络通气血、形与神俱为主的养生思想以及其指导下的养生方法, 对于当下传统健康医疗保健事业具有重要指导价值。

**[关键词]** 儒家; 释家; 道家; 医家; 养生思想; 养生方法

**[中图分类号]** R2; R1; R3; B2 **[文献标识码]** A **[文章编号]** 1005-9903(2020)01-0191-05

**[doi]** 10.13422/j.cnki.syfx.20200499

**[网络出版地址]** <http://kns.cnki.net/kcms/detail/11.3495.R.20191118.0937.001.html>

**[网络出版时间]** 2019-11-18 10:48

## A Summary of Health Preserving Thoughts of Confucianism , Buddhism , Taoism and Medicine ( I )

WEI Cong<sup>1 2 3</sup>, CHANG Li-ping<sup>1 3</sup>, LI Hong-rong<sup>2 3 4</sup>, CHANG Cheng-cheng<sup>1 5</sup>, WU Yi-ling<sup>1\*</sup>

- (1. National Key Laboratory of Luobing Research and Innovative Chinese Medicine , Shijiazhuang 050035 , China;  
2. Key Laboratory of Cardio-cerebral Vessel Collateral Disease , National Administration of  
Traditional Chinese Medicine ( TCM ) , Shijiazhuang 050035 , China;  
3. Hebei Yiling Health Management Center , Shijiazhuang 050035 , China;  
4. Hebei Yiling Pharmaceutical Research Institute , Shijiazhuang 050035 , China;  
5. Hebei Yiling Hospital , Shijiazhuang 050091 , China)

**[Abstract]** Traditional health preservation thoughts of four major schools ( Confucianism , Buddhism , Taoism and medicine ) were systematically summarized. The proposed health-preserving ideas of physical health maintenance by Confucianism ( self-cultivation , moderation and harmony ) , mental health maintenance by Buddhism ( keeping still and in deep meditation , insight , kindness and help ) , health preservation by Taoism ( following the nature , enhancing spirit and energy ) and life protecting by medicine ( dredging collaterals , Qi and blood , possessing both the form and the spirit ) , and the health-preserving methods under the guidance of such ideas have important guiding value for current industry of traditional health care.

**[Key words]** Confucianism; Buddhism; Taoism; medicine; health preservation thoughts; regimens

**[收稿日期]** 20191104(039)

**[基金项目]** 2018 年度国家科学技术学术著作出版基金项目

**[第一作者]** 魏聪, 主任中医师, 从事中医络病理论及其应用研究, Tel: 0311-66703020, E-mail: weicong@yiling.cn

**[通信作者]** \* 吴以岭, 教授, 中国工程院院士, 络病研究与创新中药国家重点实验室主任, 从事络病学说及其应用研究, Tel: 0311-66703020, E-mail: yiling@yiling.cn

中华传统养生植根于中国传统文化的土壤中,将古代朴素哲学思想与中医基本理论相结合,底蕴深厚,成为中国博大精深的传统文化精髓之一。儒家、释家、道家、医家皆以人为贵,重视生命,养生思想及其指导下的养生技法丰富多样,四大流派各具特色相互补充,儒家修身养性、中庸和谐,释家禅定顿悟、慈心普济,道家道法自然、全精气神在与医家络通气血、形与神俱的思想精髓相互融合的同时旁涉他家、兼收并蓄,从而逐渐形成独具特色的中华传统养生思想体系。系统深入的挖掘四大流派的养生思想,博采众家精华,发掘其对当下未病、既病、已病的养、防、治具有一定意义,对于发挥传统养生文化特色优势,促进健康服务产业发展具有重要指导价值。

### 1 儒以修身——修身养性、中庸和谐

儒家思想发端于春秋战国时期,其作为中国传统思想文化的主流,以孔子、孟子、荀子、董仲舒、朱熹、陆九渊、王阳明等为代表的儒家学者们,崇尚道德修为,将“仁”作为最高的道德标准,将“致中和”的中庸思想作为其行为处世的准则。儒家提倡通过仁、义、礼、智、信、孝、悌、知、勇等伦理道德来加强内在的德性修养,并将修身养性作为实现道德修养和人格自我完善的重要手段和途径,在倡导“仁者爱人”“富润屋,德润身”(《礼记·大学》)的同时,提出“仁者寿”(《论语·雍也》)和“大德必得其寿”(《中庸》)的修身养性养生思想。儒家思想在推行其崇高的道德品行和精神境界的同时,其核心思想中蕴含着丰富的生命关怀理念和生命养护指导,提出的贵人重生、崇德修身、中庸和谐、乐观豁达、积极进取的修身养性思想,对于当下现代人类健康养生亦有较多的借鉴价值。

**1.1 仁德者寿** 儒家养生将“贵人重生”作为其养生思想的基本出发点,孔子受《周易》中“天地之大德曰生”思想的影响,将人视为“天地之心”“天地之德”“五行之秀气”,认为“天之所生,地之所养,人为大矣”(《礼记·礼运》),在肯定人的存在和生命的价值同时,强调对于生命应给与最大限度的珍惜和关怀。荀子提出“人莫贵乎生”,进一步明确了爱惜生命、肯定自身生命价值的重要性,孟子提出“人之于身也,兼所爱。兼所爱,则兼所养也。无尺寸之肤不爱焉,则无尺寸之肤不养也”(《孟子》),也认为人应当爱惜自己的生命和身体,这是养生的基本条件。

儒家对人体的关注不仅仅停留在自然生命层面,而是更深入到生命的精神层面,用道德精神来提

高生命的宽度和质量,充分体现了儒家对待生命的智慧。儒家道德养生思想的内核即为仁德,何为“仁”?《中庸》提出“仁者人也”,这里的人并非单纯的自然人、生物体,而是置于社会中的人。何为“德”?“德者,本也”,富润屋,德润身,德为做人之根本,是为人处世的重要原则,同时也是“必得其寿”的基本条件。儒家强调仁德者“爱人”(《论语》),一方面强调克己复礼,通过约束自己的行为,使言行符合礼制道德规范;另一方面需“泛爱众,而亲仁”(《论语》),“老吾老,以及人之老;幼吾幼,以及人之幼”(《孟子》),“体恭敬而心忠信,术礼义而情爱人”(《荀子》)推己及人,强调与人为善的心灵关照和博爱精神,常存怜悯、关爱、恭敬、忠信之心,对于大众的身心健康具有重要意义。通过克己爱人达到人与人、人与社会的和谐,这不仅是儒家道德哲学的核心,也是实现“仁者寿”养生养性目标的重要途径。在此基础上,儒家倡导人格品行的塑造,认为“知、仁、勇,三者天下之达德也”(《礼记》),通过对事物的洞察和解读,保持仁爱慈善乐观的胸怀,勇往直前、不断追求的坚毅信念则具备了君子的品行。《论语》言“士不可不弘毅”、孟子曰“善养吾浩然之气”,尚志弘毅,将高尚的志向作为奋斗的目标进而广行仁义之道,“然后能胜其任而致其远”,从而使人在积极向上不懈追求的过程中感到愉悦和自信,对于保持乐观的心态具有重要意义,既平衡了身心,又激发了生命的活力,成为儒家区别于佛家、道家不问世事、清静无为思想的又一代表性养生观点。

欲达仁德多寿、弘毅浩气的目的,儒家提出了一系列行之有效的摄养方法,比如,学习,通过勤奋努力学习获得丰富的学问以提高自己的道德修养,“吾尝终日不食,终夜不寝,以思,无益,不如学也”(《论语》),对于学习孔子也提出“学而不思则罔,思而不学则殆”(《论语》)等具体的学习方法。次如,内省,每天在内心反思自己的思想言行,正身律己。曾子曰“吾日三省吾身,为人谋而不忠乎?与朋友交而不信乎?传不习乎?”(《论语》)。孟子也主张“反求诸己”,在《孟子》中提出“仁者如射,射者正己而后发;发而不中,不怨胜己者,反求诸己而已矣”,告诫人们与人交往过程中要以仁义行事,并严于律己、宽以待人,通过“反求诸己”的自我反省、自我批评,以改正自我的不足,提高仁德的思想品质。再如,儒家提出存心养性,孟子谓“存心以养性,修身以立命”(《尽心》),明确提出存心养性是安身立命的重要条件。董仲舒在《春秋繁露》中论述道:

“利以养其体,义以养其心”,指出形体应与心神同养,心重于身。对于养心,孟子强调养“赤子之心”,包括与生俱来的恻隐之心、羞恶之心、辞让之心、是非之心,常持婴儿般天真淳朴的心境,保持向善的本性,从而使精神轻松,身心健康。通过上述崇德仁爱的修身方法,成就了仁者和有大德的君子,“君子坦荡荡,小人长戚戚”(《论语·述而》),仁德君子品行高尚,心胸开阔坦然,无所牵累,轻松愉悦,有益于健康长寿;而小人却经常处于患得患失、忧愁不安,心境难以平和,必然有损身体。由此可见,儒家尚德,唯仁者寿,唯德者康的思想,一方面对传统道德思想文化具有重要影响,另一方面对健康养生、养心存性亦具有重要的指导价值。

**1.2 中庸和谐** “中庸”一词见于《礼记·中庸》,“不偏之谓中,不易之谓庸,中者天下之正道,庸者天下之定理”,中庸实为量度以取其中、不偏不倚、无过不及之意,朱熹注“中者,无过无不及之名也。庸,平常也。至,极也”。儒家将中庸之道作为其修身尚德的重要原则,《论语》言“中庸之为德,其至矣乎”,认为“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”(《中庸》),将“致中和”作为天下共行的普遍准则,其不仅蕴含了丰富的儒家治国的思想理念,也成为儒家理学奉修身养性的圭臬,对于养德修身养性乃至养生的具体实践均有重要的指导价值。中庸之于养生,一方面是教育人们自觉地进行自我修养、自我监督、自我完善,正心诚意,将自身培养身心和谐,至诚至德的个体;另一方面是希望人与自然、社会和谐共生,内外兼修,形成至善至仁的社会道德氛围。同时,儒家在养生实践中进一步影响对人体生理、病理、治疗等认识,强调动静相照,张弛有度的养生方法,直至今日对于摄生养寿亦具有重要的意义。

中庸和谐的养生思想集中表现在儒家德养身心、动静养生及起居养生诸多方面。于德养身心而言,当代著名哲学家劳思光先生将自我分为4个层次——形躯我、认知我、情意我、德性我,对于儒家思想而言,德性我是自我的最核心内容<sup>[1]</sup>。君子必正心诚意,诚则明,明则不惑,不惑则寿,一方面保持积极乐观的情绪,“饭蔬食饮水,曲肱而枕之,乐亦在其中矣,不义而富且贵,于我如浮云”(《论语》);另一方面“喜怒哀乐之未发谓之中,发而皆中节谓之和”(《中庸》),强调养生者应调适情志内守其中,发勿太过,以达中和,则气调心安;再一方面,儒家以修

身为本,齐家、治国、平天下为用,与人为善、追求中庸和谐的人际和社会关系。儒家尚德养心以养体,修身齐家平天下,进而使身心调和、内外和谐的养生观对于当前社会“孜孜汲汲,惟名利是务”的众生相亦具有重要的借鉴意义。于动静养生而言,儒家强调动静和谐、张弛有度,孔子提出“智者乐水,仁者乐山;智者动,仁者静”,主张适当的运动有益于健康。《孟子》中曾记载“孔子登东山而小鲁,登泰山而小天下”,至今泰山上仍保留有孔子登临处的遗迹。此外,孔子还善于射箭、驾车、奔跑,并将射、御纳入六艺的范围,据《礼记》记载“孔子射于矍相之圃,盖观者如堵墙”,《吕氏春秋》提及孔子“足蹶郊兔,力抬城关”。此外荀子亦提“动养”思想,指出“养备而动时,则天不能病……养略而动罕,则天不能使之全”(《天论》),充分认识到运动对机体的重要作用。同时《大学》中提出“定静”的论述,至宋代理学家程颐则提倡“半日读书,半日静坐”并成为后世儒家广为实践的养生方法。于起居养生而言,《春秋繁露》记载有“是故男女体其盛,臭味取其胜,居处就其和,劳逸居其中,寒暖无失适,饥饱无过平,欲恶度理,动静顺性,喜怒止于中,忧惧反之正,此中和常在乎其身,谓之得天地泰,得天地泰者,其寿引而长。”可见董仲舒深谙中和的养生之道,其中和养生思想已涉及饮食、劳逸、起居、动静、情志等多个方面<sup>[2-5]</sup>。

综上所述,儒家在追求自我身心修养以及与外界环境和谐状态的过程中,促进自我道德的完备和身心的健康,以达到养生的目的,其倡导的仁德者寿、中庸和谐的养生观,以仁德育其寿,以中和养其身,不仅成为中华民族传统文化思想的核心,也为修养道德、修身养性提供了重要指导。尊崇儒家仁德智慧,温故知新、嘉言懿行,践行孔子提出的“志于道,据于德,依于仁,游于艺”(《论语·述而》)的德行修养方法,将会对当下的摄生保养提供新思路<sup>[6]</sup>。

## 2 佛以养心——禅定顿悟、慈心普济

佛教一般认为是后汉明帝永平年间(公元58~75)遣使西域取回《四十二章经》为佛法传入中国之始,其虽为古印度传入中国的舶来品,但在传入后与中国本土文化相融合,经历了三国时期佛经翻译传播、南北朝梁武帝和北魏文成帝、大唐时期繁荣发展以及两宋各宗相互融合的历史过程,佛家的经典理论逐渐渗透发展并对中华养生摄生文化产生了深远的影响,进一步丰富和充实了养生的内容。佛家

思想中蕴含着涵养生命的大智慧,佛家秉持养心调性的养生思想,为化度众生提出“佛以养心——禅定顿悟、慈心普济”的养生理念,在此基础上按照佛家“凝心、住心、起心、摄心”的养心要诀,践行“戒、定、慧”三学,参禅顿悟、明心见性,长养慈悲之心,普济万物众生。佛教传记中高僧多长寿,说明佛家以养心为主的养生思想及其指导下的养生方法对于长养寿命有着重要的指导价值。佛学玄奥精深,难以数篇概之,仅以与当下养生密切相关的部分内容予以阐述。

**2.1 戒、定、慧——禅定止观、顿悟见性** 佛家重视修心养生,讲究炼心修性,佛门高僧慧能提出“心修”学说,即“我心即佛”,认为“我心自有佛……菩提只向心觅,何劳向外求玄?……佛心见者,只汝自心”,将心性作为佛家修为的重要内容,诚如《续高僧传》所谓“佛法大宗,静心为本”,可见佛家主张明心见性,摄心止念,固定生慧。佛家认为,人世间的一切苦乐都来源于自我的内心,“自乐自善成,自惑生自苦,苦乐不离心”(《妙法圣念处经》),养心之要以《文殊般若经》中十六字要诀阐发的最为精辟:“凝心入定,住心看净,起心外照,摄心内证”,指出通过凝聚意志信念、专注某一意境、返照于外并对意念进行自我控制,从而逐渐入定、止观、顿悟的目的。智顗大师在《六妙法门》中把修心分为“一数,二随,三止,四观,五还,六净”6个阶段,其中“净”作为修心的最高境界,即是要达到心定念寂的状态。

戒、定、慧作为佛家三学,“戒”即戒律,是佛家生活的规范,需要依靠坚强的意志严于律己,戒有在家、出家之分,如在家类有五戒、八关斋戒、十善戒等,出家类有沙弥戒、沙弥尼戒、比丘戒、比丘尼戒等,其中最基本的五戒包含杀生戒、偷盗戒、邪淫戒、妄语戒、不饮酒戒。佛家重视戒律,诚如鸠摩罗什译《大正新修大藏经》所谓“持此戒时如暗遇明、如贫得宝、如病得差……当知此则是众等大事”,可见佛家以戒为始,持足戒涉及思想、行为、起居等多重方面,不仅在生活起居方面达到饮食有节、起居有常、劳作有度,而且在精神心理方面可以不受佛家所谓“贪、嗔、痴”三毒危害,从而达到内心静谧,入定修慧。依戒生“定”,习“定”的关键依然在于调和心中的平静。天台宗创始者智顗大师在《修习止观坐禅法要》中曾进行系统论述“先调身,不宽不急,使身体安稳;次调息,不涩不滑,使呼吸细缓;再调心,不沉不浮,使安心定性”,可见入定包括调身、调息、调心逐步深入的过程。在“定”学中佛家主要的修行

活动并可在民众中普及的莫过于禅定,自达摩开创“凝心入定”壁观禅法后,佛家将“一禅二诵”作为僧尼正业,于禅修时调饮食、调睡眠、调身体、调呼吸、调心境,“结跏趺坐,齐整衣服……闭目以舌拄腭,定心令住,不使分散”(《禅秘要法经》),同时将参禅与品茗、拳法相结合,禅茶一味,禅拳合一仍是流传至今的养生方法之一。禅悟修习到“禅定之境”便有了“慧”学,也就是正确了解诸法真相,或指修持者断除烦恼,达到心平如镜的境地。佛家戒、定、慧三学高深,但总以养心为宗旨,通过戒律对行为思想加以规范,通过禅定调息静心驱除妄念,通过慧学顿悟参悟入世和出世的智慧<sup>[7-9]</sup>。

**2.2 长养慈心,普济众生** 唐代高僧无际天师开出一付“心药方”,首味即是“慈悲心一片”,可见慈悲心对于佛家养心的重要作用,相传释迦牟尼佛在涅槃前曾多次叮咛弟子要身常行慈、口常行慈、意常行慈。佛家以大慈大悲为根本,《华严经》中记载“发菩提心者,所谓发大悲心”,《大日经》云“菩提心为因,大悲为根本,方便为究竟”,可见佛家养生中长养慈心,普济众生是佛家出世入世的基本。佛家认为善行得乐果,恶行得苦果,善恶相应,如影随形,其“善有善报、恶有恶报”之说固然有其局限性,但佛家倡导于一念一行中长养慈心、悲心,广泛布施、护生、爱人、利他的善行,对于修心养性具有重要意义。

《华严经》曾载“汝今发心求菩萨道,为欲成就一切种智,应当勤求真善知识……一切佛法,如是皆由善知识力而得圆满,以善知识,而为根本”,佛家主张众生平等,慈悲是其精神内涵,于其行为、饮食之中皆映射出其慈悲为怀的大爱精神。以“善”作为炼心修性的根本,慧能大师曾提出“心地但无不善,西方去此不遥;若怀不善之心,念佛往生难到”,而修心的关键也正在于培养人的柔软心、慈悲心、清净心。于个人养生而言,《增一阿含经》中提到修慈心有11种功德“卧安,觉安,不见恶梦,天护,人爱,不毒,不兵,水,火,盗贼终不侵枉,若身坏命终,生梵天上”,通过令众生欢喜慈悲情怀,可得上述益处,对于当下养生尤其是静心养生而言,通过长养慈心,普济众生对于修身养性仍具有重要的现实指导价值<sup>[10-12]</sup>。

综上分析,佛家以养心为摄生要义,依靠戒律、禅定、智慧三学修养其心,长养慈悲之心,方能超越现世苦乐,从精神层面提升人们的觉悟,而参禅打坐、禅茶一味、禅拳合一,通过渗透至日常生活、饮食起居的品茗和武禅,使形神合一、动静相昭,依然是

当下摄养的重要方式之一。

〔参考文献〕

- [1] 劳思光. 新编中国哲学史 [M]. 桂林: 广西师范大学出版社 2005: 109.
- [2] 贺娟. “中和观”与《内经》医学理论 [J]. 北京中医药大学学报 2016 ,39( 11) : 889-892.
- [3] 张挺. 论儒家“中庸”思想对中医的影响 [J]. 中华中医药学刊 2010 28( 11) : 2333-2334.
- [4] 马翠莲. 孔子的养生思想及其精神追求 [J]. 成都师范学院学报 2015 31( 3) : 62-66.
- [5] 韩章勇. 先秦儒家德寿思想初探 [J]. 亚太传统医药 , 2015 ,11( 9) : 1-3.
- [6] 张学梓 ,钱秋海 ,郑翠娥. 中医养生学 [M]. 北京: 中国医药科技出版社 2002: 21-22.
- [7] 黎文松. 北传佛教戒律之研究 [D]. 福州: 福建师范大学 2003.
- [8] 李金菊. 汉传佛教养生的历史研究 [D]. 北京: 中国中医科学院 2004.
- [9] 邓奎 ,宋海燕 ,黄诚. 佛家养生思想对现代体育养生观的启示 [J]. 吉林体育学院学报 ,2014 ,30( 6) : 90-93.
- [10] 江玉. 论中医养生内涵与中国传统文化 [J]. 医学与哲学: 人文社会医学版 2010 31( 8) : 53-55.
- [11] 张东钰 ,崔翰博. 浅谈儒释道对中医的影响 [J]. 山东中医药大学学报 2010 34( 1) : 40-41.
- [12] 李婷. 论佛教禅定修行过程中的身心效应 [D]. 成都: 四川省社会科学院 2013.

〔责任编辑 刘德文〕