

朱熹养生思想探讨※

● 余天泰*

摘要 朱熹创立了伟大的理学哲学体系,其中无不蕴含着丰富的养生思想资源。本文将其养生思想整理归纳为:存理控欲,崇德修身;格物致知,穷理健身;顺道明志,尽心笃行;推崇静坐,益智养心;躬行孝道,彰显天理;劳逸结合,食饮有节等五个方面。

关键词 朱熹 养生 探讨

朱熹(公元1130~1200年),为南宋著名的理学家、思想家、哲学家、教育家、诗人和闽学派的代表人物。他继承周敦颐和二程(即程颢、程颐)学说,兼采释、道各家思想,创立了伟大的理学哲学体系,为宋代理学之集大成者,是孔子、孟子以来最杰出的弘扬儒学的大师,世称朱子,故素有“北有孔子,南有朱熹”之说。

“理”是其思想的最高范畴。朱熹认为,理乃宇宙之本体,是世界的本质。它既是先于自然现象和社会现象的形而上者,又是万物的客观规律和伦理道德的基本准则。“气”是朱熹思想体系中仅次于“理”的又一个重要范畴,是形而下者,系铸成万物之质料,天下万物皆是理和气相统一的产

物。理和气关系密切,同时存在,紧密结合而不可分割。然两者的关系有主次之分,“理在先,气在后。”即理生气并寓于气中,“理”为主、为先,是第一性的;“气”为客、为后,乃第二性。理气及其关系是朱熹思想的核心,也代表着其一生探索的最高结论和成果。因此可以说,朱熹整个理学哲学体系是以“理”为中心推演出来的,其养生思想自然亦由此衍生。

综观朱熹思想体系,其所蕴含的丰富的养生思想和智慧,归纳起来,主要有以下几个方面。

1 存理控欲,崇德修身

天理是朱子理学之核心思想,理气论、心性论、格致论和修养论等为其主要构成部分,而“存

天理,灭人欲”乃重要思想纲领。

一般认为,摄食、性欲等是人的本能,是与生俱来的基本能力和欲望,它是人类进化的结果,也是生命维系和繁衍的需要,故孔子云:“饮食男女,人之大欲存焉。”(《礼记·礼运》)孟子曰:“食色性也。”(《孟子·告子上》)朱熹继承了孔孟这一观点,强调理之原在于天理,而天理就是作为道德规范的三纲五常,它是人性的最高境界,人欲中包含有天理的因素;并指出人欲本来与天理一致,二者是统一的,并非完全对立,而是你中有我,我中有你,具有仁、义、礼、智等美德。因此说:“饮食者,天理也;要求美味,人欲也”;“虽是人欲,人欲中自有天理。”(《朱子语类》)由此可见,朱熹是肯定和承认合理满足正常基本人欲的存在与必要性的。但是,他明确反对那些超乎寻常,而且违背社会公德的不正当个人私欲或贪念(包括对金钱物质的贪婪和情欲的沉湎等)。在朱熹看来,随着人的生长发育,人心就被唤醒,情欲便随之而起,物欲也会

※基金项目 福建省名老中医药专家余天泰传承工作室建设项目(No. 闽卫办中医药函〔2015〕27号)

*作者简介 余天泰,男,主任医师,教授,医学硕士,国家中医药管理局首批全国优秀中医临床人才,第四、五批全国老中医药专家学术经验继承工作指导老师,福建省名中医,享受国务院政府特殊津贴。擅长高血压、动脉硬化、冠心病及中风后遗症等心脑血管疾病的诊治,致力扶阳学说在杂病中的临床应用研究。在国内外学术刊物发表论文46篇,出版专著1部,获科技成果奖省级1项、市级3项。

•作者单位 福建省南平市人民医院(353000)

相应膨胀,人性就有可能为之蒙蔽而迷失人生航向。当此之时,应当以“理”控制之,去除那些多余甚或非分的欲望,不可任由其放纵,否则遗害无穷。诚如有位哲人说过,欲望像座火山,调控得好会给人带来生存发展的动力和幸福,把控不住则会给人带来灾难。所以朱熹非常崇尚道德伦理,致力道德自律与塑造,不断提升道德水准,把道德之心健康视为整个人身心健康的基础,极力倡导人们明理修身,发扬美德做好人,克服私欲行善事。这种提倡“灭人欲”而防止纵欲的思想,堪称真正将修身齐家治国平天下之家国情怀与理想落到了生活的实处,不仅具有社会道德意义,而且还包含个人身心健康之理趣。在党和国家着力培育和弘扬社会主义核心价值观的今天,无疑有着现实积极意义。

从医学视角看,不论男女,正常适度的情欲表达和性活动是利身心健康的,但若纵欲则于健康有害无益。中医认为,情欲性事与肾、心关系密切。肾为先天之本,主藏精,关乎人的生殖、生长发育、体质强弱及寿夭,因而应节制房事,以减少肾精的消耗;心藏神,为五脏六腑之主宰,性事活动离不开心的参与,若纵欲过度则会扰动心神,“心动则五脏六腑皆摇”(《灵枢·百病始生》),五脏六腑皆摇,健康状况可想而知。故古今养生家均非常重视节欲保精,反对纵欲,以益寿延年。

2 格物致知,穷理健身

孔子讲仁,朱子讲理,毕生追求真理。朱熹认为,世间万事万物皆离不开理,都以理作为其存在的依据。因此,他十分推崇“格

物致知”和“即物穷理”的理念,强调在认识事物的过程中,务必穷究事物原理,由感性认识上升到理性认识,从而获得知识和真知。在这一过程中,必然需要人的思想集中,聚精会神,精神专注,进入沉思冥想、杂念烦恼全消的心性状态。在这种状态下,既促成道理的悟出,又恰好调和了身体之气血。中医学认为,气血是构成和维持人之生命的基本物质。气血调和则阴阳平衡,身康健;气血不和便阴阳失衡,百病丛生。故中医养生、治病及康复均十分注重气血阴阳的调和与平衡。因而“格物致知”、“即物穷理”的认知方式实可起到调整身心状态的作用,于人之健康是极为有益的。由此似乎也就不难理解古今中外不少著名学者或哲学家、科学家大多长寿的原因了。朱熹一生坎坷,但在宋朝人均寿命只有30岁的年代,享年71岁,寿登古稀,当时应属高寿之人。其因素固然复杂,但可能与其专心致志研究理学不无关系。

3 顺道明志,尽心笃行

朱熹自幼爱好学习,从小就立下远大志向,自称“早岁即甘退藏,……翼成一家之言以待后之学者”(《朱文公集·答陈正己》),把传道作为自己的人生理想,遵循顺道明志的人生理念,追求以心性合天理,向往“超凡入圣”的理想境界。明确指出学者“须思所以超凡入圣”“大要立志,才学便要做圣人是也”。

朱熹认为,天下生命源于“天道”,作为万物之灵的人自不例外。因而人之寿夭亦受制于“天道”,故人欲得健康长寿,必须顺应天道,正所谓“人法乾坤之道,

至此则可以贤矣”“可以与天地参矣”。(《周易本义》)

那么,何谓“天道”呢?朱熹以为,天道就是阴阳,因此说:“乾主始物而坤作成之,……盖凡万物之属乎阴阳者,莫不如此。”(《周易本义》)中医学极为重视“天人合一”整体观,认为阴阳是万物之间内在联系和运动变化的共同规律,天地万物是一个统一的整体,万物之间通过阴阳的共同时法则相互联系、相互依存、相互制约,始终保持着动态平衡,从而使整个自然界充满了一派生生不息、欣欣向荣的景象。所谓养生正是要在这个万物一体的环境下进行的。朱熹深谙此理,力主顺应天道而养生。

在顺应天道的前提下,朱熹主张要明志立志,给自己确定一个崇高的目标作为努力方向,即以“圣人”为偶像,通过学习效法圣人之理想人格而不断完善自我,以求步入“超凡入圣”境界。究其实质,实际上就是“知行”思想范畴。

在朱熹看来,顺道明志即时“知”,而“知”之后不仅要“行”,而且必须“笃行”,把“知”落实到现实生活日常行动上,从细小事情做起,从平凡事情做起,于日常生活中下功夫,避免好高骛远。如此既有助“穷理”,又可达到修身养性目的,显然对于指导人们正确修身养性和养生有着非凡意义。

4 推崇静坐,益智养心

朱熹对静坐极为推崇,认为它有两大功效。一是可以静心,是求学问道的入门功夫;二是可使人体气理平和,涵养阳气,对身心健康有益,是养生的好方法。

因此他发表了许多赞赏静坐的言论,如颇有名的《调息箴》即是其例。常曰:“入学工夫,须是静坐”,通过静坐,使内心安定,方能探究万物之理,所谓“能存心而后可以穷理,穷理以虚心静虑为本”,所以主张“用半日静坐,半日读书”。朱熹步入中年之后,身体状况欠佳,但他通过坚持静坐的方法,取得了满意的效果。正如其所述:“中年以后,气血精神能有几何?不是记故事时节。熹以目昏,不敢着力读书。闲中静坐,收敛身心,颇觉有力。”此外,朱熹还曾谈及:“某今年顿觉衰惫,异于常时,百病交攻,支吾不暇。服药更不见效,只得一两日静坐不读书,则便觉差胜。”可见其效果的确。

现代科学研究证实,静坐有消除疲劳,开慧增智,增强记忆力和体力,提高人体免疫功能及益寿延年等作用,经常静坐者,其患病率较非静坐者低50%,在遭遇威胁生命的重病方面的可能性低87%。由此足以肯定静坐之效。

必须指出,朱熹所讲的静坐与释道所论之打坐还是有区别的。一般而言,前者对于静坐在时间、姿势、吐纳等方面的要求不如后者严格,并无特别戒律,重点在于放松身心、静化内心而已,不失为一种行之有效的静态养生方法。

5 躬行孝道,彰显天理

孝道是中国古代社会的基本道德规范,也是中华名族尊奉的传统美德,故有“百善孝为先”之说。朱熹认为,理为万物之本,孝是理的产物,是人性和行仁的体现,是教人做人的根本。因而他身体力行,亲身践行孝道,无论是

讲学还是为官,均积极弘扬孝道,传播孝道。比如:在江西南康,为把孔子“孝悌为仁之本”的思想向民间传播,特撰《示俗》广为宣传。与此同时,朱熹对自己的母亲亦甚为孝顺,体贴入微。《朱子文钞》中收录的一封家书写道:“慈母年高,当以心平气和为上。少食勤餐,果蔬时伴。阿胶丹参之物,时以佐之。延庚续寿,儿之祈焉。”其孝顺之心可见一斑。诚然,朱熹信中向母亲所提养生之建议,应当也是其自身生活实践和养生的方法,值得借鉴。

6 劳逸结合,饮食有节

朱熹喜欢劳动,重视劳逸结合,在一心致力理学研究和讲学的同时,仍尽力躬耕桑陌,以补贴家庭及学生生活开支。如有诗云:“耕田东溪岸,濯足西溪流”,“风埃犹俗累,烟雨负岩耕”,即是其辛勤耕耘的真实写照。除了种植庄稼之外,他还栽种中草药和茶叶,以备不时之需和日常使用,称:“种药春畦有近功,不辞耘耔漫劳躬;渐看杞菊充庖下,即见芝英入笼中;病去自知非往日,身轻何必御冷风?”(《药圃》)“武夷高处是蓬莱,采取灵芽余自栽。”(《咏武夷茶》)“携赢北岭西,采撷供名饮。”(《茶坂》)田间劳作之辛苦自不待言,然朱熹却自得其乐,且乐在其中,并将其视为锻炼身体和养生益寿的好机会,而且还收获不小。故云:“未觉闲来岁月顿,荷锄方喜土膏匀。”曾深有体会地说:“熹向来所苦只是劳心所致,寻以般移应接,内外劳忧,遂不药而愈。乃知君逸臣劳,真养生之要诀也。”

注意饮食有节,亦是朱熹的养生方法之一。认为:“譬如平日

慎起居,节饮食,养得如此了,固是无病。”他崇尚朴素饮食,以素食为主,曾作《次刘秀野蔬食十三诗韵》,赞美蔬食,并津津乐道:“小摘登盘先饷客,晚炊当肉更宜人;却怜寂寞公仪子,拔尽园蔬不叹贫。”(《挽蔬园》)“故诸生之自远而至者,豆饭藜羹,率与之共。”(《宋史·朱熹本传》)当然,朱熹并非素食主义者,例如他在武夷精舍讲学期间,就曾创做一道被人誉为“文公菜”的佳肴宴请宾客,其主要原料乃瘦肉和鸡蛋,至今仍流传闽北民间。朱熹注意到饮食规律也不容忽视,赞同“饮食必节,毋求饱,毋贪味,食必以时,毋耻恶食。”(《程董二先生学则·后记》)而且强调进食时须细嚼慢咽,谓:“食中有味知斯悦,只是能加咀嚼功;行处心安思处得,余甘常溢齿牙中。”从当今养生保健观角度看,朱熹的饮食养生观念之科学性是毋庸置疑的,很有学习价值。

朱熹热爱自然,乐于亲近自然,向往清幽山水,居处均以自然山水为伍,并且常借登山临水吟诗作赋,抒发情怀,放松身心,颐情养性,为后人留下了大量脍炙人口的诗篇。朱熹热爱生活,喜欢在房前屋后种植竹子树木,美化环境。如在五夫故居屋前,他当年亲手栽种的香樟迄今仍枝繁叶茂,郁郁葱葱。朱熹乐观豁达,心境平和,宠辱不惊,始终以积极乐观平和的心态应对现实生活,即使在晚年不幸遭受“庆元党禁”迫害,亦坦然面对。此外,朱熹还非常讲究个人和环境卫生,认为良好的卫生习惯于健康有益。所有这些,无疑对延缓其身心衰老进程都是有帮助的。

(下转第41页)

血安冲,催生之功益彰。

二药相伍,用于治疗虚劳喘嗽;或脾胃真气外泄,冲脉逆气上干之证;或阴阳两虚,喘逆迫促,有将脱之势,亦治肾虚不摄,冲气上干;膈食;吐血气虚,血脱而气亦将脱;吐衄证,其人下元虚损,中气衰惫,冲气、胃气因虚上逆等证。

5.2 代赭石、黄芪 代赭石色赤性凉,其质重坠下行,平肝潜阳,善镇逆气;黄芪性温味甘,其补气行滞作用,善治肢体痿废,其补气升阳作用,善治胸中大气下陷。代赭石以镇肝降逆见长,生黄芪籍补气活血收功。二药相伍,一补一降,一温一凉,相互制约,补气活血,镇肝潜阳降逆。

二者相伍,主治高血压,脑梗塞或脑出血等病。

6 同气相求 并伍收效

6.1 柴胡、生麦芽 柴胡禀少阳生发之气,舒肝解郁,升阳举陷;生麦芽具生发之性,消食健胃,善舒肝气。二者伍用,皆入肝经与肝木同气相求,疏达肝气,为舒肝之妙品也。

二者相伍,用于治疗因肝气不舒,木郁克土,致脾胃之气不能升降,胸中满闷,常常短气者。

6.2 茵陈、生麦芽 茵陈为青蒿

之嫩者,得初春少阳生发之气,与肝木同气相求,泻肝热兼舒肝郁,实能将顺肝木之性;麦芽为谷之萌芽,生用之亦善将顺肝木之性使不抑郁。二药伍用,性皆升发,相辅相成,相得益彰,善舒肝气而不至过于升提,是将顺肝木之性使之柔和,不至起反动力也。

二者相伍,主治类中风,证属肝肾阴亏,肝阳偏亢,气血逆乱;或胃气不降,或肝气郁兼胃气不降,脉弦而长;或不寐,证属肝血虚损,肝火上升;胁疼肝气不舒;黄疸。

7 酸平相合 敛补建功

7.1 山茱萸、台党参 山茱萸味酸性温,大能收敛元气,固涩滑脱,因得木气最厚,收涩之中兼具条畅之性,故又通利九窍,流通血脉,且敛正气而不敛邪气,盖山茱萸之性,不独补肝也,凡人身之阴阳气血将散者,皆能敛之,故救脱之药,当以山茱萸为第一;台党参益气补虚。参萸并用,补脾胃之气,并收敛脾胃真气,且重用参以回阳,山茱萸以敛肝脱,借其收敛下行之力,能大补肾中元气,元气既旺,相火自生。二药参合,补益元气,固阳救逆,敛汗固脱之功独胜。

二者相伍,用于治疗外感诸

证,大病瘥后不能自复,寒热往来,虚汗淋漓,或但热不寒,汗出而热解,须臾又热又汗,目睛上窜,势危欲脱,或喘逆,或怔忡,或气虚不足以息(诸证若见一端,即宜急服);或脾胃真气外泄;或阴阳两虚,喘逆迫促,有将脱之势;或下焦元气虚惫,相火衰微;霍乱吐泻已极,精神昏昏,气息奄奄,至危之候;目瞳散大昏耗,或觉视物乏力等证。

7.2 山茱萸、山药 山茱萸补肝敛肾,封固肾关,且敛肝气之脱;山药峻补真阴,补脾固肾,又能温固下焦气化也。二药伍用,敛补建功,相得益彰,其滋阴补虚,补脾固肾,敛肝固脱之力增强。

二者伍用,主治大病后阴阳不相维系;阳欲上脱,阴欲下脱;脾胃真气外泄;阴阳两虚,喘逆迫促,有将脱之势;阴虚不纳气作喘逆;下焦元气虚惫;吐衄不止;消渴;霍乱吐泻已极,精神昏昏,气息奄奄,至危之候;室女月闭血枯。

参考文献

- [1] 刘建. 张锡纯对药[M]. 北京:人民军医出版社,2009:2.
- [2] 张锡纯. 王云凯,李彬之,韩煜重校. 医学衷中参西录[M]. 2版(修订本). 石家庄:河北科学技术出版社,2002.

(上接第44页)

综上所述,朱熹养生思想内容十分丰富,非常值得我们好学习和借鉴。笔者所探仅仅只是一麟半爪而已,深感更多大量的精髓尚蕴藏在其所创立的博大精深的理学体系中,有待人们努力发掘。在党和国家倡导建设“健康中国”,实

现人人享有健康美好目标的今天,大力传承和弘扬朱熹养生思想,具有重要现实意义。世界卫生组织(WHO)关于健康的最新定义是:健康是一种在身体上、精神上的完美状态,以及良好的适应力,而不仅仅是没有疾病和衰弱的状态,它

包括躯体健康、心理健康、道德健康和社会适应良好等四个方面。朱熹极为重视道德与身心健康,强调养生必须修身养德,显然其认识是相当超前和科学的。因此,深入探讨朱熹养生思想,很有必要。