

理学养生之道

——以朱子心性修养论为中心

赵薇

摘要: 作为禀天地之气而生、法四时而成的人,如何把握养生之大道?朱子给我们道出了养生的根本道理。朱子的养生之道以心性修养为基础,注重道德修身,以成就圣贤、君子为宗旨目标;朱子的心性修养论,强调心的知觉、主宰作用以及对天理的认知、情欲的节制,以“中和”作为对身、心、性情的整体调摄原则,追求的是“从心所欲不逾矩”的精神境界。而这种超然的人生境界、怡然自得的心理状态以及乐观豁达的生活态度,恰恰是个体存养所希望达到的理想的生命状态。所以,朱子的心性修养论,虽然不以养生为目的,却养在其中。朱子的养生之道是建立在心性修养论基础上的“天人理一”的养生体系,从树立“天人理一”的养生观以及身心共养、养生先养心、养心先养德、养气存心、情志养生、“仁者寿”为养生最高境界等几个方面阐述养生之道。系统研究建立在朱子心性论基础上的养生之道,可以对今天人们的养生诉求提供一定的借鉴与启示。

关键词: 养生;心性性情;格物穷理;主敬;浩然之气

中图分类号: B235.3 **文献标识码:** A **文章编号:** 1003-0751(2023)08-0110-11

世界卫生组织(WHO)在1989年对健康(Health)进行了新的定义,健康是由身体、心理、社会适应能力以及道德四部分组成的。也就是说,健康不仅仅是没有疾病,而是身体、心理、社会适应能力以及道德意识与行为四个方面都能保持和谐的、积极向上的一种生命状态。健康研究虽然起源于西方,但就所涉及的内容而言,则是古已有之。在中国几千年的传统文化中,儒、道两家中的“养生”“摄生”,基本接近今天的“健康”的提法。所谓摄生,今称为养生,指个人通过调养身心的方法来养护生命,从而提高生命质量,完善道德品质,和谐身心,和睦关系,最终达到延年益寿的目的。早在两千多年前的典籍中,如《论语·雍也》就有“仁者寿”,《礼记·中庸》有“大德者……必得其寿”等说法。中国传统的典籍中,有着丰富的健康养生方面的资源,中国古代的圣贤也多为养生之典范。我们不妨在对健康问

题进行理论研究的同时,将涉及此问题的中国传统的历史资源进行发掘和整理。

朱熹一生坎坷,尤其是晚年体弱多病,竟然享年71岁,相较于两宋时期“平均寿命56岁”^[1],实养生之典范。至亲的早逝以及自身的体弱多病,让其对养生之道特别重视,他躬身实践,形成了一套内外兼修的养生方法。但是,今人对朱子的研究,多集中在他的理学成就上。通过文献梳理可以知道,学界开始关注朱子的养生思想以及养生实践始于21世纪。如詹石窗、梁丽萍、余天泰等,这些研究成果多聚焦于朱子养生思想与实践的单方面刻画,将朱子的养生思想视为朱子哲学思想的一部分^[2-4]。目前学界没有将朱子的养生之道作为朱子哲学的整体系统特征来加以研究的论文。本文旨在阐明:朱子的心性修养论思想体系是一套完备的养生哲学体系。朱子的心学修养论虽不专门谈养生,但养在其

收稿日期:2022-03-30

作者简介:赵薇,女,济南大学商学院教授,济南大学传统文化研究中心主任(山东济南 250100)。

中;朱子的养生之道与当今世界卫生组织的现代健康理念是基本一致的,而且早了八百多年。因此,系统研究建立在朱子心性论基础上的养生之道,可以对今天人们的养生诉求提供借鉴与参考。

一、朱子的心性论

心性修养论是中国传统文化中特有的关于个体身心修养的学问,其思想学说涵盖修身、齐家、治国、平天下的方方面面,还兼具生命养护之道。

(一)心统性情说

朱子的心性修养论,可以用“心统性情”来概括,即“心统性情”是朱子心性论的核心命题^①。

1.心统性情说的形成过程

朱熹“心统性情”理论的形成也经历了一个过程。“心统性情”首先由张载提出。张载说:“心统性情者也。有形则有体,有性则有情。发于性则见于情,发于情则见于色,以类而应也。”^{[5]374}朱熹对“心统性情”说情有独钟,给出“颠扑不破”的高度评价^[6]。

朱子在解构、完善“心统性情”说的过程中,未发、已发问题起到了关键作用。未发、已发问题是由二程先提出来的。程子云:“既思便是已发。自注:思与喜怒哀乐一般。”^{[7]200}讨论的范围不限于如何节制情绪以及情操培养,还涉及对念头、思维的反思。程子曰:“凡言心者,皆指已发而言。”^{[8]498}吕大临反问:“未发之前,谓之无可乎?窃谓未发之前,心体昭昭具在,已发乃心之用也。”^{[8]498}程颐又补充解释道:“心一也,有指体而言者,寂然不动是也,有指用而言者,感而遂通天下之故是也。”^[9]也就是说,心既包含已发,也包含未发。朱熹在31岁师从李侗后,数年间与张拭反复讨论、体究《中庸》之未发、已发问题,也就是“中”“和”问题。朱熹在《中和旧说·第一书》中提出,人心中总是念念相续,一日之间,万念起灭,没有无念的时候,那么圣人所说的“未发之中”“寂然不动”是指什么呢?朱子在静默体验后得出“泯然无觉之中,邪暗郁塞,似非虚明应物之体”^[10]的答案,以此用心印证了程子之说:“因程子凡言心者皆指已发而言,遂自心为已发,性为未发。”^{[11]3130}经过多年的静默体证,朱子在40岁时写道:“按《文集》《遗书》诸说,似皆以思虑未萌、事物未至之时为喜怒哀乐之未发,当此之时,即是此心寂然不动之体,而天命之性当体具焉。”^{[11]3130}这里,朱子已由过去的“思虑未萌,事物

未至之时”为“邪暗郁塞”而体证为“寂然不动之体”,并且“天命之性当体具焉”。由于未发、已发问题也称中和问题,所以朱子称其为中和新说,之前的观点为中和旧说。朱子经多年体证,将二程的前说、后说与张载的“心统性情”说融会贯通。朱子先是从“未发”“已发”探讨心性关系,性为未发,心为已发,“实质是以性为体,以心为用”^{[12]165};乙丑之悟后转变成“未发指性,已发指情”^{[12]176}。朱子《仁说》有言:

天地以生物为心者也,而人物之生,又各得夫天地之心以为心者也。故语心之德……一言以蔽之,则曰仁而已矣……盖仁之为道,乃天地生物之心,即物而在,情之未发而此体已具,情之既发而其用不穷。^{[11]3279}

《仁说》之后,“心之体是性,心之用是情”,“性是体,情是用,性情皆出于心,故心能统之”^{[11]3304}。朱子的“心统性情”说,把形而上与形而下、体与用统一起来:既讲性情之合,也讲体用之分,二者统一于一心。这标志着朱子“心统性情”理论体系的成熟,用姜广辉先生的话说:“朱子中和新说将未发作性看,将已发作情看,性为心之体,情为心之用,心统性情,这就恰当地解决了心、性、情在心性理论体系中的定位问题。”^[13]

2.心统性情说的结构

朱子的“心统性情”说是讲心的结构,也就是心、性、情在朱子心性论体系中的定位以及它们之间的关系问题。朱子说:

心是神明之舍,为一身之主宰。性便是许多道理,得之于天而具于心者。发于智识念虑处,皆是情,故曰“心统性情”也。^{[14]2514}

性是未动,情是已动,心包得已动未动。盖心之未动则为性,已动则为情,所谓“心统性情”也。^{[15]93}

心主于身,其所以为体者性也;所以为用者情也。是以贯乎动静而无不在焉。^[16]

朱子的“心统性情”说是在张载提出“心统性情”说与二程的未发、已发学说的思想基础上发展成的。“性是体,情是用,性情皆出于心,故心能统之。”^{[5]339}性为心之体,情为心之用,故心也兼体用。也可以说,性与情是心之体用的两个方面。朱子的“心统性情”说,彻底解构了心、性、情的本质以及它们之间的关系;把形而上与形而下、体与用统一起来;既讲性情之合,也讲体用之分,二者统一于一心。心何以能统摄“性情”?这不得不涉及朱子对

心、性、情本质的理解。那何谓心?心何以能“统”性情?这就涉及朱子心性论中较为复杂的一个范畴——心。

(二)心、性、情之辨析

1.心之三义

“心”字在朱子思想中可以从知觉之义、一身之主宰和道德之义三个方面去理解。

朱熹说心:“虚灵知觉,一而已矣。”^[17]“心者人之知觉,主于身而应事物者也。”^{[11]3180}心有知觉之义,这是心的主要功能。心是人用来觉知世界、认识世界的通道,也是心的第一含重义。人除了能知觉饥食渴饮、声色臭味外,还能知觉君臣父子的理义,前者为“人心”,后者为“道心”,然而“道心”并非知觉所从出,而是根于内在于心的仁、义、礼、智之性。朱子非常重视心的知觉作用,认为这种知觉作用发自虚灵之体,是虚灵明觉,这是知觉之心的通则^[18]。

朱子把心分为形而上与形而下两个层次。它既是“虚灵明觉”之体,又是“神明不测”之物。《朱子语类》中有言:“问:人以形而上下如何?曰:如肺肝五脏之心,却是实有一物,若今学者所论操舍存亡之心,则自是神明不测。”^{[15]87}这个神明不测之心是形而上的本体之心,用形而下的“能觉”之心觉其形而上的“所觉”之理(本体之心)。这是一种由形而下往形而上的逆向的自我觉知过程。

所谓知觉,在传统中国有两层含义。第一层为“知”,即认知、认识,这是一种知识性的心。这种意义的心,虽然也为传统中国人所重视,但并不特别突出,但在西方哲学家那里,则成为他们最重视的心,尤其是近代哲学以来,理性的认识心可以说是西方哲学的核心。第二层为“觉”,这是传统中国比较独特的一种观念。觉即觉悟,觉悟是指古人对天地间至真至诚的大道的觉悟。这种觉悟,既有对宇宙生生不息的感悟,也有对精微之物所蕴含的大道的体察。对于这个觉知之心,朱熹说:“只是这一个心,知觉从耳目之欲上去,便是人心;知觉从义理上去,便是道心。”^[19]在朱子看来,道心是指人的道德意识,人心是指感性欲念。何以会有道心、人心两种不同的觉知?朱熹说:“心之虚灵知觉,一而已矣。而以为有人心、道心之异者,则以其或生于形气之私,或原于性命之正,以所以为知觉者不同。”^{[20]14}人生来就有道心,因常存于心灵深处,故微。人心,泛指一切过度的欲望,包括人的自然属性所决定的生理欲望等感性情欲。感性情欲并不是恶,但如果对

感性情欲不加以限制就会流于恶,故危。虽然道心先得,生而就有,但被人心隔了一重,故道心微而难见。道心、人心并非两个心,只是分析地看是两个心。由此可见,中国传统文化中所说的“心”,绝不仅是认识意义的心,还是觉悟意义的心。人可以超越个体而达到对天地万物的知觉。

心是一身之主宰,又为万物之主宰,这是心的第二个含义。在朱子看来,心之所以为一身之主宰,在于心中有个天理。朱子说:“一身之中,浑然自有个主宰者,心也。”^[21]心是神明之舍,能够统御人身体的各个器官,如耳、目、鼻、舌、身等,故为“一身之主宰”^{[14]2514}。朱熹又说:“必使道心常为一身之主,而人心每听命焉,则危者安,微者著,而动静云为自无过不及之差矣。”^{[20]14}一件事做得对与不对的价值判断,就如同人心会受自然生理之性的支配:寒冷了想要衣服御寒,饿了想要吃食物,这些都制约于自然因果法则。我们内在的道心,也就是道德意识,会对一件事做出对错与否的价值判断。这种当与不当的判断,乃我本有之道德理性(道心)所自觉做出的决定。这即是人心听命于道心,让道心为一身之主宰的含义。

心具众德,心有道德之义,这是心的第三个含义。这个道德之义正是从以上两个含义来的,因为心能觉知道德意识,做一身之主,所以心具有天理。恻隐之心、羞恶之心、是非之心、辞让之心,这“四端”即是天赋的道德,是仁义礼智的发端。这个本心是与生俱来内置在我们每个人体内的。如草木有本,而茎叶由此而生,人有此道心,则具万理,孝悌忠恕,均由此发展而来。孟子所谓的良知、良能,是指人先天就具有的道德判断力,是人内在的价值系统,也是人之为人的良知与底线。而不断扩充本心,由人心中不断觉悟道心,下学而上达,以道德意识克服违背道德原则过分追求感性情欲的意识,是成为君子、圣贤的根本,也是人禽之别之根本。如《孟子·公孙丑上》所云,“无恻隐之心,非人也;无羞恶之心,非人也;无辞让之心,非人也;无是非之心,非人也”,《孟子·离娄下》所云,“人之与禽兽相差者几希,君子存之,庶民去之”。

2.统之二义

朱子心统性情的“统”字有两种含义。统字有兼容之义、主宰之义。“统,如统兵之‘统’,言有以主之也。”^{[5]339}统的两种含义都是从心上说性情。朱子言“心统性情,统犹兼也”^{[14]2513},指心兼性情。“性、情字皆从心,所以说心统性情,心兼体用而

言。”^{[15]96}“统”的另一个意思是“主”。朱子说：“心者，性情之主。”^[22]心“主”性，也“主”情。心“主”性情，是从心的知觉功能上讲性情。

3. 性之二义

朱子认为“心统性情”中的性，既包含天命之性，也包含气质之性。程子的“论性不论气，不备；论气不论性，不明。二之则不是”^[23]，朱子推崇为千古不刊之论。程子认为，只讲天命之性，不讲气质之性，不够全面；只讲气质之性，不讲天命之性，便不明性之源头之所在。不能把天命之性与气质之性分作两个来看。

(1) 天命之性。朱熹在《元亨利贞说》中说：

元亨利贞，性也；生长收藏，情也。以元生，以亨长，以利收，以贞藏者，心也。仁义礼智，性也；恻隐、羞恶、辞让、是非，情也；以仁爱，以义恶，以礼让，以智知者，心也。性者，心之理也；情者，心之用也；心者，性情之主也。程子曰：“其体则谓之易，其理则谓之道，其用则谓之神。正谓此也。”^{[11]3254}

大抵言性，便须见得是元受命于天，其所禀赋自有本根，非若心可以一概言也。^{[15]90}

朱子在这里所说的“性”不能仅从人的角度而言，还要从“天人合一”的角度而言。性直承天命。《中庸》说：“天命之谓性。”朱子说：“天所赋为命，物所受为性。”^{[15]82}这里所谓物是包括人与万物而言，所谓性是指万事万物的本质，因而“性”也就成了朱熹心性论中的核心概念。在人的角度来说，“在天为命，禀于人为性，既发为情”^{[15]90}，“性是实理，仁义礼智皆具”^{[15]83}。朱子说的天命之性，是人禀受的天理；理，在天为命，在人为性。朱子谈论最多的“性”就是仁、义、礼、智，朱子认为此人之性乃天所生成，流行而赋予人与万物，人得形气之正，得此理之全（仁、义、礼、智）以为性。

(2) 气质之性。性包括天命之性、气质之性的提法，是张载、二程提出的。这个观点将孟子的性善论看作天命之性，将荀子主张的性恶论以及后来扬雄主张的性善恶混、韩愈主张的性三品论等，都归于气质之性，朱熹对此叹服赞扬。“道夫问：‘气质之说，始于何人？’曰：‘此起于张、程，某以为极有功于圣门，有补于后学，读之使人深有感于张、程，前此未曾有人说到此……使张、程之说早出，则这许多说话自不用纷争。故张、程之说立，则诸子之说泯矣。’”^{[24]70}张载、二程将性分为天命之性与气质之性的提法，让千年的性善论、性恶论的纷争消弭于无

形，为厘清“性善”“性恶”，传承圣人之学起到了正本清源的作用。

4. 情

朱子心性论中的情，是相对“性”而言的。“性不可言。所以言性善者，只看他恻隐、辞逊四端之善则可以见其性之善，如见水流之清，则知源头必清矣。四端，情也，性则理也。发者，情也，其本则性也，如见影知形之意。”^{[15]89}假如性是体，情便是用；假如性是静，情便是动。情是性发动后的情感，如恻隐、羞恶、辞让、是非，都属于情。因为性不可见，只能从萌露出来的恻隐、羞恶、是非、辞让四端处来揣度内在的仁、义、礼、智之性。此情从心上见，但之所以会有此情之发，则决定于性。朱子心性论中的情，不只是四端之心属情，喜、怒、哀、乐也属情。

《中庸》说：“喜怒哀乐之未发，谓之中；发而皆中节，谓之和。”朱子解释说：“其未发也，则性也，无所偏倚，故谓之中；发皆中节，情之正也，无所乖戾，故谓之和。”^{[25]18}喜、怒、哀、乐之情，也需要心的主宰，当发则发，只要是发而中节就好。这个中节之情如《论语·八佾》所说“乐而不淫，哀而不伤”；若心不能主宰情，任由喜、怒、哀、乐之情或泛滥或不及，则是心的放肆与失职，会造成不善。情之恶非由性而发，而是情迁于物，心失其主造成的。

朱子认为，欲也是情的一种表现。欲是由情发出的。“心如水，性犹水之静，情则水之流，欲则水之波澜。”^{[15]93}欲望有好的，也有不好的。如“我欲仁”之类，就属于好的欲望一类。如果纵欲无度，则“如水之壅决，无所不容”^{[15]94}，那天理就被欲望所遮蔽。欲望之情仍离不开心主宰，需要省察已发之情，控制情欲。

朱子心性论中的“情”还包含“思”“意”在内。朱子说：“情是发出息地，意是主张要息地，如爱那物是情，所以去爱那物是意。”^{[15]95}情是一种自然的流露，而意则是自觉的心理活动，有念虑，有计度，有主向。《中庸》说：“中也者，天下之大本也；和也者，天下之达道也。”朱子解释说：“大本者，天命之性，天下之理皆由此出，道之体也。达道者，循性之谓，天下古今之所共由，道之用也。此言性情之德，以明不可离之意。”^{[25]18}朱子从《中庸》中的喜、怒、哀、乐之情讲大本、达道，是从情上说性。性不可见，情才是性的显现，由情而知性之有。无论是仁、义、礼、智之性，还是恻隐、羞恶、是非、辞让之情，统于一心，由心之虚灵知觉显现其情感内容。朱子虽然以体用关系说性情，以未发、已发来说性情关系，但都

是说“道须臾不可离”(《中庸》),即“道之体”与“道之用”不相离,亦即性情不相离,以用来显体,由情来显性,以心之虚灵知觉显现其人之所以为人的情感内容。朱子《近思录·为学》中有这样一段对话:

“圣人可学而至与?”曰:“然。”“学之道如何?”曰:“天地储精,得五行之秀者为人。其本也真而静,其未发也五性具焉,曰仁义礼智信。形既生矣,外物触其形而动其中矣。其中动而七情出焉,曰喜怒哀惧爱恶欲。情既炽而益荡,其性凿矣。是故觉者约其情使合于中,正其心,养其性,故曰性其情。愚者则不知制之,纵其情而至于邪僻,梏其性而亡之,故曰情其性。”^[26]

未发之时五性为仁、义、礼、智、信,一旦感外物动而发之则称之为七情。情炽而益荡时,对情不加节制,是对本性的一种伤害。以上是朱熹关于“情”的基本思想内容。

二、朱子心性论的修养方法

修养之于心地,犹如食物之于身体。朱子心性论的终极目标是成圣贤。在实现这一目标的过程中,离不开“主敬涵养”“格物穷理”的修养方法。朱子将成圣贤的心性修养功夫分为小学与大学两个阶段,正如朱子在《大学章句序》中所言:

人生八岁,则自王公以下,至于庶人之子弟,皆入小学,而教之以洒扫、应对、进退之节,礼乐、射御、书数之文;及其十有五年,则自天子之元子、众子,以至公、卿、大夫、元士之适子,与凡民之俊秀皆入大学,而教之以穷理、正心、修己、治人之道。此又学校之教、大小之节所以分也。^[27]

朱子把小学与大学的内容概括为“事”与“理”的不同。“小学者,学其事”^{[28]124},小学主要学习洒扫应对进退之节,这些都属于“事”,这些事诸如“事君,事父,事兄,处友等事,只是教他依此规矩做去”^{[28]125}。“大学者,学其小学所学之事之所以。”^{[28]124}大学“是发明此事之理”^{[28]125}。大学,学的是诸如格物、致知、诚意、正心、修己、治人的“事”背后的“理”。大学不光要学会处事待人,还要穷究如此做事背后的“理”。小学是“知其然”,大学是“知其所以然”。小学的心性修养功夫重在主敬涵养、躬行实践,做到“收其放心,养其德性”^{[29]505}。大学的心性修养功夫在主敬涵养的同时,还要加上格物穷理的功夫。主敬涵养的心性修

养功夫是格物穷理功夫的基础和前提。如果缺失了小学的主敬涵养的心性修养功夫,则很难达到成君子、圣贤的目标。所以朱子说:“古者,小学已自暗养成了,到长来,已自有圣贤坯模,只就上面加光饰。如今全失了小学工夫,只得教人且把敬为主,收敛身心,却方可下工夫。又曰:古人小学教之以事,便自养得他心,不知不觉自好了。”^{[28]125}

(一)主敬涵养

朱子将“敬”字提到了“入德之门”^{[30]3}、“真圣学之纲领,存养之要法”^[31]、“敬字工夫,乃圣门第一义,彻头彻尾,不可顷刻间断”^{[32]210}的地位和高度。朱子强调,“敬”贯彻上下始终,尧、舜、禹、文武、周公,圣人相传的,只不过是“敬”字。“敬是彻上彻下工夫。虽做得圣人田地,也只放下这敬不得。如尧舜,也始终是一个敬。”^{[28]126}

主敬涵养作为心性修养小学阶段的功夫,是圣贤学问的起点。朱子的著作《小学》一书中,提出了以“主敬”为心性修养内涵的基本的做人、做事的道理和准则。小学是“学其事”“培其根”。具体在学习态度上,要做到“学业则须是严立课程,不可一日放慢”^[33];听课时要做到“坐必安”“听必恭”;在孝敬父母方面,要做到“入则孝,出则悌”(《论语·学而》)。《小学》摘录的《论语》中孔子的弟子子游问孝的句子,孔子的回答就突出了孝背后“敬”的功夫。孔子答道:“今之孝者,是谓能养,至于犬马,皆能有养,不敬,何以别乎?”(《论语·为政》)孔子认为,孝最重要的是产生于内心的敬意,做到在父母面前和颜悦色,才是真正懂得了孝的真意。在与人际交往方面,要做到“言忠信,行笃敬”(《论语·卫灵公》);在待人接物上要“居处恭,执事敬,与人忠”(《论语·子路》)、“修己以敬”(《论语·宪问》)。

主敬既是圣贤学问的起点,也是终点。在朱子看来,小学阶段的主敬只是去做,不需深究背后的原因。随着年龄的增长,社会角色的增加,不光要知其然,还要知其所以然。所谓:“敬者,一心之主宰而万事之本根也。知其所以用力之方,则知小学之不能无赖于此以为始;知小学之赖此以始,则夫大学之不能无赖乎此以为终者,可以一以贯之而无疑矣。”^[34]主敬涵养仍然是大学阶段的主要内容。

当弟子问朱子如何在敬上下功夫时,朱子回答“内无妄思,外无妄动”^{[32]211},主敬功夫需要在身心两方面下功夫。

在心方面,朱子强调:“敬,只是此心自做主宰处。”^{[32]210}“主敬”就是让“心”发挥主宰的作用,让

心去统摄性与情。在心方面,则要做到“主一无适”,就是“专心致志”“纯一”的心理状态。在朱子看来,人生来就天赋不同,有智愚贤否的差别,造成这种差别的原因是每个人禀气昏明清浊不同。朱子认为这种天生的气禀不是一成不变的,可以通过后天的“主敬”的功夫,让心做主宰来“变化气质”,让气质之性返回纯粹至善的天命之性。朱子建议用“常惺惺”法,唤醒那个被私欲或者气禀遮蔽的心。朱子解释“惺惺”说:“乃心不昏昧之谓,只此便是敬。今人说敬,却只以‘整齐严肃’言之,此固是敬。然心若昏昧,烛理不明,虽强把捉,岂得为敬。”^[35]“主敬”可以让心“具众理而应万事者也”^[36],不但能变化人的气质,而且可以达到“内无妄思”的“心统性情”的理想状态。

身的主敬涵养,体现在视听言动上。主要从端正身体的仪容、仪表、仪态等方面来体现内心的恭敬态度。“头容直,目容端,足容重,手容恭,口容止,气落肃,皆敬之目也。”^{[32]212}即通过约束身体、规范外在行为,使其符合礼义的功夫,做到“端庄严肃”“外无妄动”。

另外,敬还要有“义”。在朱子看来,义是万事万物对天命之性的分享和发用,万物各安其性,各尽其分,就是义。仁体义用,遇事要灵活处理,既要把握“敬”的根本,也要“敬义夹持”,根据是非原则处理各类遇到的事情。

总之,主敬也是一个心身互相作用的过程。这种主敬的状态表现出来就是“若行时,心便只在行上;坐时,心便只在坐上”^{[32]201}，“无事时敬在里面,有事时敬在事上”^{[32]213},应接事务时,身心肃然地专注于要做的事务上,此即“敬在事上”,无事时敬在心中,敬以直内,专一澄明。主敬功夫既是个人心性修养的方法,又是贯通形上形下、内外始终的为学途径,还是安邦定国之策略。

(二) 格物穷理

朱子说:“格物致知是《大学》第一义,修己治人之道无不从此而出。”^[37]借用《四库全书总目提要·〈近思录〉提要》的评价,“朱子之学,大旨主于格物穷理”。

“格物致知”虽出自《大学》,但有经无传,不好理解。朱子补充了“格物致知补传”,对格物致知专门做了阐释,也是其晚年定论。其文如下:

右传之五章,盖释格物、致知之义,而今亡矣。间尝窃取程子之意以补之曰所谓致知在格物者,言欲致吾之知,在即物而穷其理也。盖人

心之灵莫不有知,而天下之物莫不有理,惟于其理有未穷,故其知有不尽也。是以大学始教,必使学者即凡天下之物,莫不因其已知之理而益穷之,以求致乎其极。至于用力之久,而一旦豁然贯通焉,则众物之表里精粗无不到,而吾心之全体大用无不明矣。此谓格物,此谓知之至也。^{[30]7}

朱子解释:格,至。物,事。格物,穷至事物之理。在朱子看来,“理”虽然内在于心而为心之“全体”,但“理”也同时散在天地、万物之中,故探究“理”离不开格物功夫。朱子在《大学章句集注》中指出:“要紧只在‘格物’两字,认得这里看,则许多说自是闲了。初看须用这本子,认得要害处,本子自无可用。”^[38]朱熹认为,致知的源头在于格物,格物的目的是穷理。要达到这一点,不会只格一物便能把握天地、万物之“理”,也无法把万物逐一格过再穷理。

格物必须“即物”,在朱子看来,格物的功夫离不开接触事物。朱子认为,理既在事中,又在人的心中,必须通过接触事物来穷究事物之理。同时指出:“凡一物上有一理,须是穷致其理,穷理亦多端,或读书,讲明义理;或论古今人物,别其是非;或应接事物,而处其当。皆穷理也。”^{[7]188}在朱子看来,天下万物共有一理,但分开来说,一物各有一理。读书明理是穷理的好方法,评论古今人物的是非得失,也是穷理的好方法。人伦日用之间,应事接物得体合宜,则是最为切实的穷理方式。因此,朱子强调“今日格一物,明日格一物”的反复累积,以达“豁然贯通”的效果。一旦豁然贯通,则事物的表里精粗、内心的全体大用都能获得一种彻悟,达到对天理的心领神会,这就是“物格致知”。

“格物穷理”离不开切己体察,也就是“亲身体察”。当有人请教朱子有关心与性的问题时,他总是回答:“这个要人自体察始得。”^{[15]88}“要切己体验,不可只作文字看。”^{[39]181}个体生命的切己体验既是为学的方法,也是为学的原则。即便是看经典文字,也不可随声附和迁就。“须沉潜玩绎,方有见处。不然,人说沙可做饭,我也说沙可做饭,如何可吃?”^{[39]185}朱子所讲的格物,主要是对德性之知的内在体认,比如朱子说:“如今说格物,只晨起开目时,便有四件在这里,不用外寻,仁义礼智是也。”^{[39]185}知,识也。一种是见闻之知,通过耳目的感官所获得的对外在事物之理的认知;另一种是觉知,也是德性之知,是对天理的体认。天理是每个人

生来就有的,但由于被“气禀所拘、私欲所蔽”,故不能彰显。通过格物穷理,以格外物之理体认心中之天理,这样,内与外,天与人,心与理皆合而为一。

总之,主敬涵养与格物穷理是朱子心性论中重要的修养方法,“二者不可废一,如车两轮,如鸟两翼”^[40]¹⁵⁰。居敬、穷理二事互相发用。“能穷理,则居敬工夫日益进;能居敬,则穷理工夫日益密。譬如人之两足,左足行,则右足止;右足行,则左足止。又如一物悬空中,右抑则左昂,左抑则右昂,其实只是一事。”^[40]¹⁵⁰通过二者的互相发用,可以消解蒙蔽在心上的私欲,纠正气禀之性,恢复天命之性,最终达到对天理的体认,进而实现“明明德”“亲民”“止于至善”的生命之为生命的自我道德完善的修养目标。

三、朱子心性修养论基础上的养生之道

朱子的心性修养论,强调对天理的认知以及对于情欲的节制,以“中和”作为对身、心、性情的整体调摄原则,追求的是“仁者寿”的精神境界,而这种超然的人生境界、怡然自得的心理状态以及乐观豁达的生活态度,恰恰是个体生命存养所希望达到的理想的生命状态。所以,朱子的心性修养论,虽然不以养生为目的,却养在其中。朱子的养生之道是建立在心性修养论基础上的天人合一的养生体系,以下从树立“天人合一”的养生观以及身心共养、养生先养心、养心先养德、养气存心、情志养生、“仁者寿”为养生最高境界等几个方面阐述养生之道。

(一) 树立“天人合一”的养生观

“天人合一”,是中国古代哲学中对于天人关系的经典命题。朱子在承继先圣“天人合一”思想的基础上,提出“天地万物一理”的理念。朱子说,“天,即理也”^[41]，“气之清者便为天”^[39]¹⁸¹。在朱子看来,天是理之天,也是气之天。朱子认为,人是“理”与“气”合力作用的结果。他说:“人之所以生,理与气合而已。”^[24]⁶⁵这样,人的生命便包括两部分,一是身(由气构成的形体),二是心(由理构成的精神),两者结合构成人这一生命体。

朱子认为,理是世间所有事物的根源。天地万物虽形状各异,但都同出一理。如何能做到明彻、通达天“理”?这是“天人合一”的关键所在。朱子认为,人人都可以通过后天的“格物穷理”的心性修养功夫来体认天理。在朱子看来,人与自然界本是一体。但人从自然界分离出来后,由于被私心、物欲这

些渣滓所遮蔽,而认为天人两隔。正如朱子所说:“人与天地本一体,只缘渣滓未去,所以有间隔。若无渣滓,便与天地同体。”^[42]在朱子看来,心性修养的功夫就是从心上解蔽,去掉私心、物欲这些渣滓,使得人能复其天命之性,重现内在的仁、义、礼、智的光明本性,达到“无我”“与道为一”即天人合一的精神境界。活在这种境界中的人能以超然的态度应对外在的境遇,无论得失、毁誉、贫富甚至生死,都有一种豁达乐观、不动心的态度,而这种忘我的“天人合一”的生命状态恰恰可以达到养生、长生的目的。

(二) 树立“仁者寿”的养生境界

要树立“仁者寿”的养生境界,打造身心共养、养生先养心、养心先养德、养气存心、情志养生的养生体系。朱子养生之道的突出特色,就是身心共养,养心为主,再辅以养气以存心,让心来统御管理情志等,达到仁者寿的修养目标。

1. 以“仁者寿”为养生最高境界

早在两千多年前,《论语·雍也》中就有“知者乐,仁者寿”的说法。一个怀有仁爱之心的人更容易长寿的缘故,董仲舒在《春秋繁露·循天之道》中给出了解释。他说仁者“外无贪而内清静,心和平而不失中正,取天地之美,以养其身,是其且多且治……君子闲欲止恶以平意,平意以静神,静神以养气,气多而治,则养身之大者得矣”^[43]。仁者内心清静,中正平和,没有过多的贪欲,取天地自然之物养其身,静心凝神,取浩然之气养其心。

仁是德的总称,是规范人际关系的最基本的道德准则。孝、悌、忠、信、义、礼、廉、耻等,都来自“仁”^[44]。弟子们问“仁”,孔子没有明确地告知什么是“仁”,而是告诉弟子们“仁”应该怎样做。《论语·颜渊》记载:颜渊问仁,孔子说:“克己复礼为仁。一日克己复礼,天下归仁焉。为仁由己,而由人乎哉?”樊迟问仁,孔子回答:“爱人。”“爱”是“仁”的核心内容。只有心中有爱,才会尊重他人,才会设身处地地为他人着想,真正地做到推己及人,“己欲立而立人,己欲达而达人”。仁者是主敬涵养功夫和格物穷理功夫都做到精微之蕴的体现,仁者是对自己的各种社会角色都能止于角色伦理,为父当慈,为子当孝,为君当仁,为臣当敬,知其所止,是仁爱之心在处理人际关系中的自然发用。君臣、父子、兄弟、朋友的伦理关系穷究到底,就是一个体认天理,让自己的精神境界与天“理一”的过程。一个身心和谐、人际关系和睦的人,涵养的是周遭的一团和气,气机条达,自然也会更加健康长寿。

2. 身心共养

养生包括身心两部分内容。先说养心。养心包括明道、寡欲两个方面。

首先,养心要明“道”。朱子强调养心先明养生之道。因此,朱子常劝人读医书以明养生之道:“无事时不妨将药方看,欲知得养生之理也。”^[45]在朱子看来,所谓的养生之道,其实就是阴阳之道。他说:“医技养生家之说,皆不离阴阳二者。”^[46]朱熹深谙阴阳之道。他在《周易本义》中说:“乾主始物而坤作成之……盖凡万物之属乎阴阳者,莫不如此。”在朱子看来,阴阳不光是天地之道,也是万物之纲纪,生杀之本始,变化之父母,神明之府以及治病之根本。人要想健康长寿,必须明彻阴阳之道。阴阳作为事物分类的两种不同属性,是对一般规律的高度抽象性概括。“阴平阳秘”是人身心理健康、精神饱满的根本保障。人体内阴阳二气调和的样态,就是一团和气,也是“仁者寿”的样态。

其次,养心要寡欲。《孟子·尽心下》说:“养心莫善于寡欲,其为人也寡欲,虽有不存焉者寡矣;其为人也多欲,虽有存焉者寡矣。”在孟子看来,养心最好的办法就是减少欲望。朱子注释道:“欲,如口鼻耳目四支之欲,虽人之所不能无,然多而不节,未有不失其本心者。学者所当深戒也。”^[47]在朱子看来,善养生者,首先应当明天理,消人欲,通过心性修养功夫,将邪思妄念止于起心动念的萌芽之中,能及时知止,“收其放心,养其德性”^{[29]505},拔根塞源,从源头祛除贪欲,变化气质,让人心静平和,达到内外兼修、身心健康的目的。

再说养身。养身包括“养备”与“动时”两个方面。

首先,人之有身,就离不了衣食住行这些基本的生活资料。朱子说:“饮食者,天理也;要求美味,人欲也。”^[48]朱子对于养身所必需的衣食住行的生活资料都予以充分的肯定,对于过度的欲望则提出要遏制。朱子在饮食方面主张节俭并身体力行。在其门人程端蒙及其友人董株记录的《程董二先生学则》中有这样一段话,基本反映了朱子饮食有节的养生观:“饮食必节;毋求饱,毋贪味,食必以时,毋耻恶食。”^[49]朱子强调饮食以清淡为主,饮食不宜过多,饮食有节更有益于养生。

其次,养身要“动时”。朱子早年“力田养亲”,过的是耕读生活。朱子的仕途非常坎坷,传经、弘道是他平生之志,游学、讲学之余,他仍躬耕桑陌,“投笔事农耕”^[50]。“耕田东溪岸,濯足西溪流”,就是

其辛勤耕耘的真实写照。通过观察植物的“春生、夏长、秋敛、冬藏”,朱子更加理解顺应天地阴阳、四时的变化去养生的重要性。闲暇之余,朱子喜好游历山水,常常与三五友人结伴登山临水,徜徉于山水之间,吟诗抚琴,谈经论道,放松身心,颐养性情。“书史之外,酷爱山水。”^[51]

3. 养生先养心

朱子说:“心是神明之舍,为一身之主宰。”^{[14]2514}养生当先养心,养心先养道德之心,这是身心健康的保证。在养心方面,理学家尤其是朱子,特别重视通过主静来养心。朱熹曾说:“始学工夫,须是静坐。静坐则本原定,虽不免逐物,及收归来,也有个安顿处。”^{[32]217}当心散乱无法收敛时,可以用静坐调息来“收敛身心”,养一身浩然之气。静坐可以让人内心静定,如此方能探究万物之理。正如《大学》所云:“知止而后有定,定而后能静,静而后能安,安而后能虑,虑而后能得。”朱子认为,通过静坐,可以观喜怒哀乐未发之气象。朱子推崇“半日读书,半日静坐”。朱子曾对弟子说:“人若于日间,闲言语省得一两句,闲人客省得见一两人,也济事。若浑身都在闲场中,如何读的书?人若逐日无事,有见成饭吃,用半日静坐,半日读书,如此一二年,何患不进。”^[52]在朱子看来,人如果能在白天加强心性修养的功夫,闲话少说几句,闲人少见几个,省下时间来静坐观心,体悟经典之理,这样坚持一两年下来,学业上会大有长劲,精力也会充沛,心智水平也可提高。

朱子还结合自身学习《春秋》的经历,对学生说:“某初疑解春秋干心静甚事,后来方晓,盖静则心虚,道理方看得出。”^{[39]198}起初他认为解《春秋》与心静不静无关。之前他听罗从彦先生讲《春秋》,总体感觉比较浅显。后来罗先生“随人入广,在罗浮山住两三年,去那里心静,须看得透彻”^{[39]198},回来再讲《春秋》,微言大义,透彻明白。因此,朱子认为,心静对于学问的精进、境界智慧的提升非常关键。所以,朱子一生选址建的多家精舍、书院都在远离喧嚣、幽静安宁的地方,目的就是“涵养天机”。朱子晚年常被疾病困扰,而且视物昏花,视力下降严重,常常通过静坐调息的方法来调养身心,并自述胜过服药的效果。朱熹在《答林九伯(九)》中说:“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。”^[53]在《答黄子耕(十)》又说:“病中不宜思虑,凡事可且一切放下,专心存心养气为务。”^[54]

4. 养心先养德

养心尤以养道德之心为要。朱子以仁言“心之德”，把道德纳入人身心健康的范畴中，而且认为是否有道德之心是衡量一切健康的根本。尤其是让心做主宰，去统御性情，祛除贪欲，调节偏执的情绪，将人的情感、欲望纳入到礼义允许的范围，使得个体达到一种“中和”的身心状态。这种身体、精神的“中和”状态，恰恰具有修身养性、调节情志、延年益寿的效果。朱子生活的南宋，政治腐败，国破世衰，党争激烈，物欲横流。朱子提出“修德之实，在乎去人欲，存天理”^[55]，在朱子看来，养道德之心的过程就是靠损减“人欲”来复明“天理”。心性修养当以“天理”为本，以“人欲”为末。朱子总结道：“孔子所谓‘克己复礼’，《中庸》所谓‘致中和’、‘尊德性’、‘道问学’，《大学》所谓‘明明德’，《书》曰‘人心惟危，道心惟微，惟精惟一，允执厥中’，圣贤千言万语，只是教人明天理、灭人欲。”^{[32]207}朱子以“天理”来约束自身，用道德礼仪去规范、约束人的各种过度的情感、各种超出自身需求的贪欲，以达到养道德之心的目的。

5. 养气以存心

朱子从心性修养论的角度对孟子提出的“浩然之气”“夜气”多有阐发，指出养气对心性修养的作用。

(1) 浩然之气。“气”是中国传统文化中一个非常重要的概念。《孟子·公孙丑上》说：“我善养吾浩然之气。”又说：“气，体之充也。”天地万物只要有生命就有形体，气则充满于形体各处。形体中的这股气本自浩然，如果后天不能善加养护，就会消退而气馁。而孟子善加涵养这股气，使它能充盈回复到本初的浩然盛大。学生问孟子何谓浩然之气，孟子回答道：“难言也。其为气也，至大至刚，以直养而无害，则塞于天地之间。其为气也，配义与道；无是，馁也。是集义所生者，非义袭而取之也。行有不慊于心，则馁矣。我故曰，告子未尝知义，以其外之也。必有事焉而勿正，心勿忘，勿助长也。”朱子在解释孟子“浩然正气”时认为，人之血气与浩然之气只是一气。“义理附于其中，则为浩然之气。若不由义而发，则只是血气。”^{[56]1244}又说：“浩然之气，只是这血气之‘气’，不可分作两气。人之言语动作所以充满于一身之中者，即是此气。只集义积累到充盛处，仰不愧，俯不作，这气便能浩然。”^{[56]1246}血气者，乃生命之根本。气血充盈，则健康长寿，气血失和，则百病皆生。当行义之气充于血气之中，则为浩

然之气。根据朱子所言可知，“善养吾浩然之气”就是用天地之间的义与道养生，使之升华为浩然之气，这是把个体生命的养生上升到与天地万物合一的高度。黄玉顺先生指出：“所谓‘养气’，就是在生活中自觉地培养这种是非观念以及相应的直觉判断能力、内在感受能力、情绪体验能力。”^{[57]14}拥有浩然之气的人因通晓道义，廓然大公，而更具勇气与正义。所以，养浩然之气可以养心以行义。

(2) 夜气。朱子对孟子的“夜气”之说有诸多阐述。朱子认为，“夜气”是一种“清明自然之气”^{[56]1716}，“夜气”可以“滋养个仁义之心”^{[58]1398}。人之所以为人在于有“仁义之心”，这是与禽兽差“几希”的关键。“盖要此气去养那仁义之心。如水之养鱼，水多则鱼鲜，水涸则鱼病。养得这气，则仁义之心亦好，气少则仁义之心亦微矣。”^{[58]1395}在朱子看来，存“夜气”养“仁义之心”，就同用水来养鱼一个道理。水多则鱼儿鲜活，水枯竭，则鱼儿会生病死亡。朱子甚至引《孟子·告子上》说：“夜气不足以存，则其违禽兽不远矣。”涵养好“夜气”，可以存“仁义之心”以区别于禽兽；反之，夜不能寐，昼伏夜出，久之则仁义之心丧失。朱子进一步解释，“仁义之心”的多少与体内之“气”的清浊程度有关。他说：“心之存不存，系乎气之清不清。气清则良心方存立得。良心既存立得，则事物之来方不惑，如‘先立乎其大者，则小者弗能夺也’。”^{[58]1393}又说：“歇得这些时后，气便清，良心便长。及旦昼，则气便浊，良心便着不得。如日月何尝不在天上？却被些云遮了，便不明。”^{[58]1393}“平旦之气，只是夜间息得许多时节，不与物接，才醒来便有得这些清明之气，此心自恁地虚静。”^{[58]1393}平旦是指寅时，早上3点至5点，因为夜间不与物接，休息多时，此时之气属于清明之气。心虚静，气清则良心能够存立，应接外事时便不会迷惑；反之，气浊则心幽暗不明，也就丧失了应接外事的能力。“夜气”所具备的“清”可以彰显“仁义之心”。黄玉顺先生指出，“浩然之气涵养人的良知与正义感”^{[57]18}，这是极有见地的。也正如朱子所说：“气清，则心清。‘其日夜之所息’，是指善心滋长处言之。人之善心虽已放失，然其日夜之间，亦必有所滋长。又得夜气澄静以存养之，故平旦气清时，其好恶亦得其同然之理。”^{[58]1399}“夜气”不仅对心具有存养的作用，还具有以别人禽、彰显良知与正义感的功效。

虽然“夜气”对心有存养作用，但朱子认为心性修养的着力点不应放在夜间，而应在白天的人伦日

用上下功夫。“于旦昼时,不为事物所汨。”^[58]¹³⁹⁹“旦昼所为,坏了清明之气。夜气微了,旦昼之气越盛。一个会盛,一个会微。消磨得尽了,便与禽兽不远。”^[58]¹³⁹⁶如果对白天的所作所为不加以节制,不存养、操持此心,即使有“夜气”的涵养,也不足涵养“仁义之心”,使其充分发挥应有的作用。

6. 情志养生

稳定的情绪、开阔的心胸以及健康的心态是心性修养的体现,也是一个人身心健康的标志。缺乏心性修养功夫的人,在遭遇逆境时,常常会陷入紧张、焦虑、愤怒、沮丧、激动等大起大伏的情绪状态中。怒伤肝,喜伤心,忧伤肺,思伤脾,恐伤肾,因七情引起的气机失调,造成脏腑功能的疾病。朱子的“心统性情”心性修养论,强调对天理的认知以及对于情欲的节制,注重身心合一,用心来调摄情绪以养生。朱子强调:“心有存则无以检其身,是以君子必察乎此而敬以直之,然后此心常存而身无不修也。”^[30]⁸忿懣、恐惧、好乐、忧患等情绪人人皆有,如果能做到心不为这些情绪、偏好所动,可以称得上身之修养。所以我们要加强心性修养的功夫,并将其践行于人伦日用中。加强心性修养功夫,让心作一身之主宰,在情绪升起时,及时知觉并纠偏,以“中和”作为对身、心、性情的整体调摄原则。一方面,它能让人免受那些偏执情绪的影响;另一方面,它能够完成个体道德的提升,促使人们心胸开阔,心平气和,保持一种健康稳定的心理状态。而这种超然的人生境界、怡然自得的心理状态以及乐观豁达的生活态度,有利于修身养性。

总之,朱子心性修养论的理学养生之道,讲求在人伦日用的生活中主敬涵养与格物穷理中下功夫,从生活细节中去涵养德性,超凡入圣。这种处处照管、兼体用、合内外、引导自我身心健康的举措,具有人文治疗的效果,对当今那些只重养身不重养心、只养“小体”不养“大体”的养生观念有一定的启发和矫正作用。

注释

①蒙培元认为,“心统性情”说是朱子心体用说的核心内容,也是其心性说的实质所在。蒙培元:《论朱熹的“心统性情”说》,《天水师范学院学报》2011年第3期,第1—8页。陈来认为,“心统性情”说标志着朱熹心性论的完成。陈来:《朱子哲学研究》,华东师范大学出版社2000年版,第193页。

参考文献

[1]任淮南.朱熹的涵养之方[J].广西社会主义学院学报,2017(6):89-93.

- [2]詹石窗,于国庆.论朱熹的身心健康思想[J].东南学术,2002(6):30-35.
- [3]梁丽萍.朱熹养生思想研究[J].长江丛刊,2016(21):82-84.
- [4]余天泰.朱熹养生思想探讨[J].中医药通报,2016(5):41-44.
- [5]张载.张载集[M].北京:中华书局,1978.
- [6]朱熹.朱子语类:卷五[M]//朱子全书:第14册.上海:上海古籍出版社,2010:229.
- [7]程颢,程颐.河南程氏遗书:卷第十八[M]//二程集.北京:中华书局,2021.
- [8]吕大临.蓝田吕氏遗著辑校[M].北京:中华书局,2012.
- [9]程颢,程颐.河南程氏粹言:卷第一[M]//二程集.北京:中华书局,2021:1183.
- [10]朱熹.与张钦夫:第三书[M]//朱子全书:第21册.上海:上海古籍出版社,2010:1315.
- [11]朱熹.与湖南诸公论中和第一书[M]//朱子全书:第23册.上海:上海古籍出版社,2010.
- [12]陈来.朱子哲学研究[M].上海:华东师范大学出版社,2000.
- [13]姜广辉.朱熹心性哲学的范畴定位[J].孔子研究,1993(4):75-83.
- [14]张子之书一[M]//黎靖德.朱子语类:卷第九十八.北京:中华书局,2016.
- [15]性理二[M]//黎靖德.朱子语类:卷第五.北京:中华书局,2016.
- [16]朱熹.晦庵先生朱文公文集:卷三[M]//朱子全书:第22册.上海:上海古籍出版社,2010:1829.
- [17]朱熹.四书章句集注[M].北京:中华书局,1983:14.
- [18]蒙培元.朱熹心说再辨析[J].杭州师范大学学报(社会科学版),2008(6):5-11.
- [19]尚书一[M]//黎靖德.朱子语类:卷第七十八.北京:中华书局,2016:2009.
- [20]朱熹.中庸章句序[M]//四书章句集注.北京:中华书局,1983.
- [21]朱熹.朱子语类:卷二十[M]//朱子全书:第14册.上海:上海古籍出版社,2010:690.
- [22]孟子九[M]//黎靖德.朱子语类:卷第五十九.北京:中华书局,2016:1388.
- [23]朱熹.孟子集注:卷十一[M]//四书章句集注.北京:中华书局,1983:335.
- [24]性理一[M]//黎靖德.朱子语类:卷第四.北京:中华书局,2016.
- [25]朱熹.中庸章句[M]//四书章句集注.北京:中华书局,1983.
- [26]朱高正.为学大要[M]//近思录通解.上海:华东师范大学出版社,2010:4.
- [27]朱熹.大学章句序[M]//四书章句集注.北京:中华书局,1983:1.
- [28]学一[M]//黎靖德.朱子语类:卷第七.北京:中华书局,2016.
- [29]朱熹.大学或问:上[M]//朱子全书:第6册.上海:上海古籍出版社,2010.
- [30]朱熹.大学章句[M]//四书章句集注.北京:中华书局,1983.
- [31]朱熹.答何叔京[M]//朱熹集:第4册.成都:四川教育出版社,1996:1880.
- [32]学六[M]//黎靖德.朱子语类:卷第十二.北京:中华书局,2016.
- [33]朱熹辑.嘉言[M]//小学集注.北京:中国华侨出版社,2012:180.
- [34]真德秀.四书或问[M]//四书集编:大学集编.长春:吉林出版社,2002:26.
- [35]大学四[M]//黎靖德.朱子语类:卷第十七.北京:中华书局,

- 2016;373.
- [36]朱熹.孟子集注:卷十二[M]//四书章句集注.北京:中华书局,1983;356.
- [37]朱熹.答宋深之:五[M]//朱子全书:第23册.上海:上海古籍出版社,2010;2772.
- [38]大学一[M]//黎靖德.朱子语类:卷第十四.北京:中华书局;2016.255.
- [39]学五[M]//黎靖德.朱子语类:卷第十一.北京:中华书局,2016.
- [40]学三[M]//黎靖德.朱子语类:卷第九.北京:中华书局,2016.
- [41]朱熹.论语集注[M]//四书章句集注.北京:中华书局,1983;65.
- [42]论语二十七[M]//黎靖德.朱子语类:卷第四十五.北京:中华书局,2016;1151.
- [43]董仲舒.循天之道[M]//春秋繁露.上海:上海古籍出版社,1989;92-93.
- [44]赵薇,王汉苗.正心:传统文化与人格养成[M].北京:中华书局,2018;71.
- [45]朱子四[M]//黎靖德.朱子语类:卷第一百七.北京:中华书局,2016;2677.
- [46]易一[M]//黎靖德.朱子语类:卷第六十五.北京:中华书局,2016;1605.
- [47]朱熹.孟子集注:卷十四[M]//四书章句集注.北京:中华书局,1983;382.
- [48]学七[M]//黎靖德.朱子语类:卷第十三.北京:中华书局,2016;224.
- [49]张伯行.学规类编[M]//续修四库全书.上海:上海古籍出版社,1995;9.
- [50]朱熹.朱熹诗词编年笺注[M].郭齐,笺注.成都:巴蜀书社,2000;631.
- [51]朱熹.晦庵先生文集:第59册[M].北京:线装书局,2004;19.
- [52]朱子十三[M]//黎靖德.朱子语类:卷第一百一十六.北京:中华书局,2016;2806.
- [53]朱熹.答林井伯[M]//朱文公别集:卷四.上海:上海人民出版社,1999;14.
- [54]朱熹.答黄子耕[M]//朱熹集.成都:四川教育出版社,1996;2515.
- [55]朱熹.朱子文集:卷三十七[M]//朱子全书:第9册.上海:上海古籍出版社,2010;1099.
- [56]孟子二[M]//黎靖德.朱子语类:卷第五十二.北京:中华书局,2016.
- [57]黄玉顺.养气:良知与正义感的培养[J].中国社会科学院研究生院学报,2014(6).
- [58]孟子九[M]//黎靖德.朱子语类:卷第五十九.北京:中华书局,2016.

The Way of Neo-Confucianism in Health Preservation

— Focus on Zhu Xi's Theory of Mind and Nature Cultivation

Zhao Wei

Abstract: As individuals born from the Qi of heaven and earth, we are governed by four laws that guide our path to health. Zhu Xi, a philosopher, provides us with the fundamental truth of health. Zhu Xi's approach to health is rooted in the cultivation of the mind, emphasizing moral development with the aim of becoming a sage and a gentleman. His theory of mind cultivation highlights the importance of self-awareness, the influential role of the mind, understanding the natural order, and controlling desires. The overarching principle in achieving balance in body, mind, and temperament is "neutralization," while striving for a spiritual state where one's actions align with moral principles. This detached way of life, characterized by a contented mind, an optimistic outlook, and an open-minded attitude, represents the ideal state that people aspire to attain. Although Zhu Xi's theory of mind cultivation does not explicitly focus on maintaining health, it indirectly contributes to it. Zhu Xi's approach to health is built upon the principles of the "Heaven and Man Principle" health system, which emphasizes the unity between humans and nature. It encompasses concepts of physical and mental well-being, placing priority on nurturing the heart, fostering emotional health, and considering "benevolent longevity" as the ultimate state of well-being. The comprehensive exploration of health practices based on Zhu Xi's theory of mind and nature can offer valuable insights and inspiration for contemporary health concerns.

Key words: health preservation; the heart governs the nature of emphasize reverence; investigate things to acquire knowledge; emphasizing reverence; the great righteous spirit

责任编辑:涵 含