

# 儒家养生心法

——以孟子心学为中心

黄玉顺

**摘要:**从个体生命养护的角度看,孟子的学说可以视为一种养生哲学,其宗旨是“事天俟命”,即养生以事天和修身以俟死。由此,养生获得了终极信仰的意义。就此而论,孟子的“心学”就是一套养生心法。第一,养生就是“养体”,但不仅是肉体的“养身”,而且是养护作为身心统一体的生命体。进一步说,养体的根本不是“养小体”,而是“养大体”,即“养心”。第二,养心包括情感能力、意志能力和理性能力的培养。养心的要领在于“寡欲”,即“有所不为”,亦即排除“不义”的意欲,而专注于“可欲”的意欲。第三,养心的本质是“养性”,即养护自己的天赋人性。养性的步骤是“尽心”以“知性”,进而“知性”以“知天”。“尽心”包括尽情、尽意和尽思,即充分发挥情感能力、意志能力和理性能力。“知性”则是天赋人性的自我反思,旨在“知天”。“知天”包括对内在超验之天和外在超凡之天的认知,这正是终极信仰的养生宗旨的体现。第四,养性的途径是“养气”,即培养浩然正气。养气的根本方法是“以直养气”,即“集义生气”,亦即通过培养正义感来养护生命力。

**关键词:** 养生;养体;养心;养性;养气

**中图分类号:** B014 **文献标识码:** A **文章编号:** 1003-0751(2023)08-0098-12

所谓“养生”,指个人通过调养身心来养护生命。根据世界卫生组织《世界卫生统计 2021》(World Health Statistics 2021),中国人 2019 年的预期寿命 77.4 岁,健康预期寿命 68.5 岁。至于孟子的时代,人均寿命只有 20 岁<sup>[1]</sup>。然而孟子竟然享年 84 岁,在“人生七十古来稀”的时代,实属罕见的高寿。那么,孟子究竟是如何养生的?这是一个很值得探究的课题。20 世纪 90 年代以来,学界开始注意孟子的养生思想<sup>[2-5]</sup>。不过,这些零星研究成果往往只是将孟子的“养生观”视为孟子思想的局部副产品,而非孟子哲学的整体系统特征。本文旨在阐明:孟子的整个博大精深的“心性之学”思想体系其实可以视为一种养生哲学,即其“心学”就是一套养生心法。

养生心法是讲“怎样养生”的方法,但首先要回

答一个问题:为什么要养生?这是养生的宗旨问题。通常以为养生的目的就是“延年益寿”,这其实是肤浅、狭隘甚至危险的想法。问题在于:“年寿”究竟意味着什么?养生的意义何在?这是养生哲学的首要问题。且不说那种行尸走肉一般的苟活是何等的了无生趣,甚至不乏因为“活腻了”而一死了之的“空心人”;更有某些“养生专家”反而英年早逝,正是因为没有解决养生宗旨问题,以致“以若所为,求若所欲,犹缘木而求鱼也”<sup>[6]2671</sup>,结果正如孟云卿《古别离》诗云:“人皆算年寿,死者何曾老?”

孟子养生哲学的宗旨,他自己概括为“事天俟命”:

存其心,养其性,所以事天也;夭寿不贰,修身以俟之,所以立命也。<sup>[7]2764</sup>

这里的“夭寿”问题,正是养生的问题。孟子显

收稿日期:2023-03-30

作者简介:黄玉顺,男,山东大学儒家文明省部共建协同创新中心教授、博士生导师(山东济南 250100)。

然是说,“事天俟命”可以分为两个层次来讲:养生以事天;修身以俟死。

### (一) 养生以事天

所谓“事天”,是说侍奉天帝,奉行天道。赵岐注:“行与天合,故曰‘所以事天也’。”朱熹集注:“事,则奉承而不违也。”<sup>[8]349</sup> 在孟子的思想中,“天”即“上帝”<sup>[9]2675,[10]2720,2730,[11]</sup>,而显示为“天道”<sup>[12]2721,[13]2777</sup>;“天”生成了人与万物,即“天之生此民也”<sup>[14]2738</sup>,“天之生物也”<sup>[15]2709</sup>。孟子说“所以事天也”,“所以”表明:“存心养性”的养生不是目的,“事天”才是目标,养生是为了“事天”。

这是寻常的养生者根本没有意识到的问题:养生为什么要“事天”?孟子指出,这是因为人的一切,包括寿命,都是天所赋予的,即“此天之所与我者”<sup>[16]2753</sup>,犹如今天的科学认为自然寿命是由先天的基因决定的。所以,自然寿命叫作“天年”。因此,养生的追求,“若夫成功,则天也”<sup>[9]2681</sup>,“非人之所能为也。莫之为而为者,天也;莫之致而至者,命也”<sup>[14]2738</sup>。所以,孟子指出:“顺天者存,逆天者亡。”<sup>[12]2720</sup> 养生必须牢记:绝对不能“逆天”,悖逆天道自然。

孟子认为,一方面,种种违背天道自然的做法,尤其企图长生不死、肉身不朽,就是“逆天”;但另一方面,“事天”并非消极的无所作为,否则就无所谓对“养生”的追求。尽管人们的寿数是天赋的,但如果不能积极地养护生命,那同样是“逆天”,而不能“终其天年”<sup>[17]27-29,35</sup>。正如孟子所说,“虽有天下易生之物也,一日暴之,十日寒之,未有能生者也”;“非天之降才尔殊也,其所以陷溺其心者然也”<sup>[16]2750,2751</sup>。

具有“事天”的态度,养生也就获得了一种神圣崇高的意义:“仰不愧于天,俯不忤于人。”<sup>[7]2766</sup> 这就是说,养生远不只是关乎延年益寿的事情,而是关乎终极信仰的事情:没有对天的信仰、敬畏,实不足以养生。唯有“事天”的态度,才能获得生存的意义、存在的价值、养生的动力,而避免“空心病”。

### (二) 修身以俟死

所谓“俟命”“俟死”,是说等待天赋寿数的到来。赵岐注:“修正其身,以待天命。”朱熹集注:“修身以俟死,则事天以终身也。”<sup>[8]349</sup> 这里的“命”指“天命”及其所蕴含的“寿命”,即人与万物的先天禀赋及其自然寿数,正如子夏所说“死生有命”<sup>[18]2503</sup>。因此,《孟子》全书两次提到“养生”,

都与死亡联系在一起,“养生丧死无憾,王道之始也”<sup>[6]2666</sup>;“养生者不足以当大事,惟送死可以当大事”<sup>[10]2726</sup>。所以,孟子指出:“君子行法以俟命而已矣。”赵岐注:“夭寿在天,行命以待之而已矣。”<sup>[13]2779</sup> 我们理当坦然地“修身俟死”,因为人有生死乃是“天之所命”的“天理当然”<sup>[19]</sup>;企图永生不死,天理何在!因此,面对生死,应有张载的态度:“存,吾顺事;没,吾宁也。”<sup>[20]</sup>

问题在于:既然“俟命”或“俟死”即等待死亡,为什么还需要积极地“修身”?孟子说“所以立命也”,“所以”表明:“立命”是目标,“修身”养生是实现这个目标的途径;不“修身”,就不能“立命”,也就不能真正“俟死”,亦即不能达到自然寿数。据科学研究,人的自然寿命大约是120岁乃至150岁;然而人们的实际寿命远未达到这个限度,其原因是人们总有种种“自作孽”的折腾,即未能“修身”养生。孟子指出:“祸福无不自己求之者。《诗》云:‘永言配命,自求多福。’《太甲》曰:‘天作孽,犹可违;自作孽,不可活。’此之谓也。”<sup>[21]2690</sup> 修身养生,就是积极地“自己求之”。所以朱熹特别强调:“立命,谓全其天之所付,不以人为害之。”<sup>[8]349</sup>

因此,孟子所说的“俟命”绝非消极地“等死”,而是积极地“修身”养生,直至“死而后已”<sup>[22]</sup>。孟子指出:“莫非命也,顺受其正。是故知命者,不立乎岩墙之下。尽其道而死者,正命也;桎梏死者,非正命也。”<sup>[7]2764</sup> 朱熹集注:“岩墙,墙之将覆者。”<sup>[8]350</sup> 能“尽其道”而“修身以俟死”,即能享有正命;立于危墙之下,或者犯罪而“桎梏死”,则“非正命”,乃是“自作孽,不可活”的短命。所以,孟子主张积极地以“修身”为“养生”,以此“顺上天之命,尽个人之能”<sup>[23]</sup>。

为此,孟子指出:“求则得之,舍则失之,是求有益于得也,求在我者也。求之有道,得之有命,是求无益于得也,求在外者也。”<sup>[7]2764</sup> 传统的解释有误。其实,“在外者”指天命的定数,所以“求无益于得”,例如奢求长生不死、肉身不朽就是徒劳无益的;“在我者”指自我的修身努力,所以“求有益于得”,即养生追求的目标是可以达到的。

那么,具体究竟应当怎样“修身俟命”呢?以下就是孟子的养生心法。

## 一、养体

养生当然是“养体”,但是意指养护身心统一的

生命体(life subject)。孟子所说的“体”,有两种用法:(1)身体、肉体,例如“劳其筋骨,饿其体肤”<sup>[24]2762</sup>;“人之有是四端也,犹其有四体也”<sup>[21]2691</sup>。仅仅供养身体,“此所谓养口体者也”<sup>[12]2722</sup>。(2)作为身心统一体的生命体,例如“我善养吾浩然之气”,“气,体之充也”<sup>[21]2685</sup>;“体有贵贱,有小大”,“养其小者为小人,养其大者为大人”<sup>[16]2752-2753</sup>。孟子说“居移气,养移体”<sup>[7]2769</sup>,是讲环境的选择对人的影响,使其“气”“体”发生变化,这种变化不限于身体,而首先是心性的变化。这种意义的“养体”就不仅是“养身”,而是养护身心统一的生命,“养体”即指“养生”。

### (一) 养生与养身

毫无疑问,养生首先是肉体的“养身”,即供养、养护身体。孟子所说的“身”,与“体”一样,有两种用法:(1)通常指身心统一体,犹言“自身”“自我”,例如“反身而诚”<sup>[7]2764</sup>;“天下之本在国,国之本在家,家之本在身”;“其身正,而天下归之”<sup>[12]2718</sup>;“吾身不能居仁由义,谓之自弃也”<sup>[12]2721</sup>;“穷则独善其身”<sup>[7]2765</sup>。这种意义的“身”与修身之“身”是同义的。(2)偶尔也专指“身体”,即肉体,如“一人之身,而百工之所为备”<sup>[15]2705</sup>。

笔者这里所说的“养身”之“身”即指肉身、身体。这里“养”字用的是本义,《说文解字》:“养,供养也。从食,羊声。”<sup>[25]107</sup>甲骨文作“𠄎”(𠄎女),从羊、从支(pū)。“支”即敲击,《说文解字》:“支,小击也。”<sup>[26]67</sup>可见“养”字的初义是“击羊”,即杀羊以备食物,引申为以食物来供养身体。通常的讲究饮食,以至锻炼身体、有病治病、无病防病之类,无非“养身”。

这种肉体层次的“养身”当然是养生的基础,人首先必须维持肉体生命的存在。如孟子说:“仕非为贫也,而有时乎为贫;娶妻非为养也,而有时乎为养。”<sup>[27]2744</sup>但是,单纯的“养身”未必能够达到养生的效果,有时甚至适得其反、弄巧成拙。事实上,现实生活中不难看到单纯追求肉体“养身”带来的种种健康问题。例如有些锻炼身体的“养身”方式,简直就是“作死”。这是因为:人并非单纯肉体性的存在者,而是身心统一、灵肉一体的存在者;不仅如此,心理的健康对于生理的健康具有极为重大的、有时甚至是决定性的作用,因为人是情绪性的存在者、意欲性的存在者和观念性的存在者。心理有疾而身体健康,那是不可能的;相反,心理健康大有益于生理健康,这早已是常识。

所以,孟子对单纯肉体的“养身”不太感兴趣,而是强调养生需要“心法”。孟子心法的“养生”,亦称之为“养体”。

### (二) 养小体与养大体

所谓“养体”,这里的“体”并不是单纯的身体、肉体,而是作为身心统一体的生命体。这是基于孟子以自我为本体的哲学主张,即是“以身为本”<sup>[28]</sup>(这里的“身”指自身、自我)。孟子指出,“天下之本在国,国之本在家,家之本在身”<sup>[12]2718</sup>;“守身,守之本也”<sup>[12]2722</sup>。否则,生命力会迅速干涸枯竭:“苟为无本,七八月之间雨集,沟浍皆盈,其涸也可立而待也。”<sup>[10]2727</sup>因此,“养生”就是“养体”,即养护自我生命体。孟子指出:

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。所以考其善不善者,岂有他哉?于己取之而已矣。体有贵贱,有小大。无以小害大,无以贱害贵。养其小者为小人,养其大者为大人。今有场师,舍其梧楸,养其槭棘,则为贱场师焉。养其一指,而失其肩背而不知也,则为狼疾人也。饮食之人,则人贱之矣,为其养小以失大也。饮食之人,无有失也,则口腹岂适为尺寸之肤哉?<sup>[16]2752-2753</sup>

这里,孟子从“养身”谈起,进而提出“养小体”与“养大体”的分辨。那么,何谓“大体”“小体”?且看以下对话:

公都子问曰:“钧是人也,或为大人,或为小人,何也?”孟子曰:“从其大体为大人,从其小体为小人。”曰:“钧是人也,或从其大体,或从其小体,何也?”曰:“耳目之官不思,而蔽于物;物交物,则引之而已矣。心之官则思;思则得之,不思则不得也。此天之所与我者。先立乎其大者,则其小者不能夺也。此为大人而已矣。”<sup>[16]2753</sup>

显然,“大体”指心灵及其功能,即“心之官”;“小体”指身体的感官及其功能,尤其是“耳目之官”。朱熹集注:“大体,心也。小体,耳目之类也。”<sup>[29]335</sup>可见,“养小体”就是养护感官,“养大体”则是养护心灵。孟子指出,当两者发生抵牾时,就有一个取舍问题,不能“以小失大”“以小害大”。

那么,为什么说“养大体”比“养小体”更根本?赵岐注,“小者,情欲也”;“小体纵恣情欲”<sup>[16]2753</sup>。这种解释并不符合孟子关于情欲的思想(详下),也不符合“耳目之官”属于认知功能的性质(情欲并非

认知)。其实,孟子是从认知的角度来讲的:“小体”的感知可能造成认知的片面,带来危害;而“大体”则能够避免片面认知及其危害,因为心能“思”,即具有综合反思能力。朱熹集注:“耳司听,目司视,各有所职而不能思,是以蔽于外物。”<sup>[29]335</sup>确实,唯有心思能将各别的视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉综合起来,从而得出正确的判断。荀子也说:五官“天官意物”,必有所“蔽”,所以需要“心有征知”<sup>[30]</sup>。养生问题亦然,绝不能仅仅“跟着感觉走”而“饱食终日,无所用心”<sup>[31]2526</sup>。

在哲学上,孟子不仅如上文所说的“以身为本”,即以自我为本体,而且进一步“以心为本”,即以“大体”为本体。所以,养生要“反其本”<sup>[6]2672</sup>(返本),以防“不揣其本,而齐其末”<sup>[24]2755</sup>,以致“失其本心”<sup>[16]2752</sup>。于是,孟子提出:养体的路径乃是“养心”,即通过养护心灵来养生。

## 二、养心

作为“心法”,孟子的基本养生方法就是“养心”。那么,何为养心?如何养心?

### (一)“养心”的内涵

孟子所说的“心”并非生理器官,即既非心脏,亦非大脑,而是心灵的综合性的官能,即包括情感、意欲、思维在内(这其实是中西古代共通的理念)。因此,养心的内涵包括情感能力、意志能力、理性能力的养护。

#### 1. 养情:情感能力的养护

孟子所谓“心”,很多时候指情感。例如,“抑王兴甲兵,危士臣,构怨于诸侯,然后快于心与”<sup>[6]2671</sup>;“以德服人者,中心悦而诚服也”<sup>[21]2689</sup>;“推恶恶之心”<sup>[21]2691</sup>。“万章曰:‘敢问交际何心也?’孟子曰:‘恭也。’”<sup>[27]2743</sup>齐宣王说“吾不忍其(牛)觳觫,若无罪而就死地”,孟子说“是心足以王矣”<sup>[6]2670</sup>。

孟子指出,人心具有共同的情感:“口之于味也,有同嗜焉;耳之于声也,有同听焉;目之于色也,有同美焉。至于心,独无所同然乎?心之所同然者,何也?谓理也,义也。圣人先得我心之所同然耳。故理义之悦我心,犹刍豢之悦我口。”<sup>[16]2750</sup>这里的人心“同然”,是说人心“同悦”,即对美食、美声、美色、美德的相同的情感反应。

众所周知,情感分为消极的负面情感(如怒、哀、恶)和积极的正面情感(如喜、乐、爱),前者不仅

不利于社会和谐,而且不利于自我的身心健康。因此,孟子讲养情,强调积极的正面情感。其中,孟子最重视的是“四端”之心,即四种本真的情感:

所以谓人皆有不忍人之心者,今人乍见孺子将入于井,皆有怵惕惻隐之心……由是观之,无惻隐之心,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。惻隐之心,仁之端也;羞恶之心,义之端也;辞让之心,礼之端也;是非之心,智之端也。<sup>[21]2691</sup>

这“四端”中,首要的是不忍人之心、惻隐之心,亦即爱心,孟子认为这是人之为人的根本,也是养心、养情的根本。这样的本真情感,孟子谓之“赤子之心”:<sup>[10]2726</sup>朱熹集注:“赤子之心,则纯一无伪而已。”<sup>[32]</sup>

对这样本真情感的养护,孟子以草木养护为喻:

牛山之木尝美矣。以其郊于大国也,斧斤伐之,可以为美乎?是其日夜之所息,雨露之所润,非无萌蘖之生焉,牛羊又从而牧之,是以若彼濯濯也。人见其濯濯也,以为未尝有材焉,此岂山之性也哉?虽存乎人者,岂无仁义之心哉?其所以放其良心者,亦犹斧斤之于木也,旦旦而伐之,可以为美乎?其日夜之所息,平旦之气,其好恶与人相近也者几希,则其旦昼之所为,有梏亡之矣。梏之反覆,则其夜气不足以存。夜气不足以存,则其违禽兽不远矣。人见其禽兽也,而以为未尝有才焉者,是岂人之情也哉?故苟得其养,无物不长;苟失其养,无物不消。孔子曰:“操则存,舍则亡。出入无时,莫知其乡。”惟心之谓与!<sup>[16]2751</sup>

这就是说,这样的“良心”或“仁义之心”,即“人之情”,亦即“人之性”,需要“操存”,使之“得其养”;否则已不是人,而是禽兽,养生何为?

#### 2. 养志:意志能力的养护

孟子所谓“心”,有时指欲望、意欲、意志。例如,“欲贵者,人之同心也”<sup>[16]2753</sup>;“丈夫生而愿为之有室,女子生而愿为之有家,父母之心,人皆有之”<sup>[33]2711</sup>;“以若所为,求若所欲,尽心力而为之,后必有灾”<sup>[6]2671</sup>;“我四十不动心”<sup>[21]2685</sup>;“所欲有甚于生者,所恶有甚于死者,非独贤者有是心也,人皆有之”<sup>[16]2752</sup>;等等。

上节讨论的肉体的“养身”,孟子称之为“养口体”;而与之相对的养心,则是“养志”。他说:“曾子养曾皙,必有酒肉;将彻,必请所与;问有余,必曰‘有’。曾皙死,曾元养曾子,必有酒肉;将彻,不请

所与;问有余,曰‘亡矣’,将以复进也,此所谓养口体者也。若曾子,则可谓养志也。”<sup>[12]2722</sup>朱熹集注:“曾子则能承顺父母之志,而不忍伤之也。”<sup>[34]</sup>这里的“养志”之“志”,尽管指的是曾子父亲的意志,但也涉及曾子本人的意志,即曾子“承顺父母之志”。“志”指意志、意欲,“养志”就是“养欲”。

养心首先是养情,然后是养志、养欲,这是合乎心理规律的,因为人们的意欲、意志,正是来自情感:我们对某人有了某种情感,自然就会产生某种见诸行动的意欲。

因此,孟子强调“立志”,其实也是“养志”。“伯夷目不视恶色,耳不听恶声;非其君不事,非其民不使;治则进,乱则退;横政之所出,横民之所止,不忍居也;思与乡人处,如以朝衣朝冠坐于涂炭也;当纣之时,居北海之滨,以待天下之清也。故闻伯夷之风者,顽夫廉,懦夫有立志。”<sup>[27]2740</sup>伯夷的种种表现,所谓“伯夷之风”,都是意志的表现,能够感染他人,帮助他人立志、养志。例如阅读仁人志士的传记,即恰如“闻伯夷之风”,就是“养志”的一种具体方法,同时也是下文要讲的“集义”的一种方法。

这样的“养志”,又叫“尚志”,即让自己的意志、意欲变得高尚。“王子垫问曰:‘士何事?’孟子曰:‘尚志。’曰:‘何谓尚志?’曰:‘仁义而已矣。杀一无罪,非仁也;非其有而取之,非义也。居恶在?仁是也。路恶在?义是也。居仁由义,大人之事备矣。’”<sup>[7]2769</sup>这就是说,“尚志”就是养护“仁”的情感、“义”的意志。

所以,孟子指出:“言非礼义,谓之自暴也;吾身不能居仁由义,谓之自弃也。仁,人之安宅也;义,人之正路也。旷安宅而弗居,舍正路而不由,哀哉!”<sup>[12]2721</sup>这里“义”对应意志,“仁”对应情感,意志源于情感,所以,养志不过是“志于仁而已”<sup>[24]2760</sup>。养志就是以“仁”即“爱”为精神家园,以“义”为正道坦途;否则就是“自暴自弃”。

孟子指出,如果自暴自弃,不能养志,那是非常危险的。“苟不志于仁,终身忧辱,以陷于死亡。”<sup>[12]2721</sup>这看起来似乎夸大其词、危言耸听,其实很有道理:如果不仁不义,就会主观上良心不安(忧),客观上遭到鄙视(辱),这会导致心理疾病。

### 3. 养思:思维能力的养护

孟子所谓“心”,有时指理性思维。例如,“其心曰‘是何足与言仁也’云尔”<sup>[35]2694</sup>;“予三宿而出昼,于予心犹以为速”<sup>[35]2699</sup>。在孟子看来,“思”正是“心”的基本官能,即“心之官则思;思则得之,

不思则不得也”<sup>[16]2753</sup>。

孟子所说的“思”,有两个向度,即对象性的运思和自返性的反思。

(1)对象性的运思,例如,“思以一豪挫于人”<sup>[21]2685</sup>;“思与乡人立”<sup>[21]2691</sup>;“夷子思以易天下”<sup>[15]2709</sup>;“孔子在陈,何思鲁之狂士”<sup>[13]2779</sup>;等等。

孟子指出:“权,然后知轻重;度,然后知长短。物皆然,心为甚。”<sup>[6]2670-2671</sup>心的这种“权”“度”,即权衡与测度,也就是“思”。“养思”就是养护自己的这种运思能力。

这种对象性的思,孟子称之为“操心”,他说:“独孤臣孽子,其操心也危,其虑患也深。”<sup>[7]2765</sup>爱的情感与意欲,上升到“思”的层面,即为他人“操心”“虑患”。由此看来,如果以为养心需要做到“居无思,行无虑”<sup>[17]71</sup>,乃至“形若槁骸,心若死灰”<sup>[17]27</sup>,那就大错特错了。调查证明,造成老年痴呆的原因之一,正是长期“饱食终日,无所用心”<sup>[31]2527</sup>;反之,坚持“用心”“操心”,正是长寿的秘诀之一。这是因为,唯有为他人“操心”“尽心”,才可能真正“忘我”“无我”;为他人忧,自己才能真正“无忧”,这也是孔子揭示过的一个深刻道理<sup>[36]</sup>。因此,养生、养心需要避免陷入“无思无虑”的误区。

(2)自返性的反思,例如,“周公思兼三王,以施四事,其有不合者,仰而思之”<sup>[10]2727</sup>;“思天下惟羿为愈己”<sup>[10]2729</sup>;“禹思天下有溺者,由己溺之也;稷思天下有饥者,由己饥之也”<sup>[10]2731</sup>;“思天下之民匹夫匹妇有不被尧舜之泽者,若己推而内之沟中”<sup>[14]2738</sup>;“人人有贵于己者,弗思耳矣”<sup>[16]2753</sup>;等等。“养思”就是养护自己的这种反思能力。

孟子特别重视反思能力。他从对象性的爱养桐梓(犹今爱养花草),谈到爱养自身,就是自返性的反思的结果:“拱把之桐梓,人苟欲生之,皆知所以养之者。至于身,而不知所以养之者,岂爱身不若桐梓哉?弗思甚也!”<sup>[16]2752</sup>

这种反思,孟子谓之“反身”(返回自我),他说:“反身而诚,乐莫大焉。”<sup>[7]2764</sup>这种反思乃是最高最大的快乐,因而能获得并保持良好的心态,故能延年益寿。何以如此?孟子指出:“诚者,天之道也;思诚者,人之道也。”<sup>[12]2721</sup>这就是说,这种反思看起来是返回人道的自我本真,而本质上却是回归天道的本真。所以,“思诚”就是“思天”,这与上文所讲的养生宗旨——由“知天”而“事天”一致。这样才能“忘我”,但并不是忘掉本真的我,而是忘掉那

个自怨自艾、怨天尤人的我。因此，“乐莫大焉”乃是“乐天”。

对于养生来说，“思诚”极为重要。这里的“思”并不是那种“小心思”“小聪明”，不是那种算计、权谋的所谓“智慧”；否则正如《红楼梦》十二钗曲《聪明累》所言：“机关算计太聪明，反误了卿卿性命。”而如果能在反思中“思诚”“反身而诚”，则正如孔子所说：“内省不疚，夫何忧何惧？”<sup>[18]2503</sup>

## (二)“寡欲”的实质

关于养心，孟子最经典的论述是：

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。

孙奭疏：“孟子言此以教时人养心之术也。”赵岐注：“寡，少也。欲，利欲也。”<sup>[13]2779</sup>这里的“欲”指“利欲”；“存”“亡”指生命的存亡，当然是“养生”的课题。但是，孟子“养心莫善于寡欲”这个命题往往被误解，其极端即所谓“存天理，灭人欲”。其实，朱熹虽然说“殉人欲，则求利未得而害已随之”，但又说“循天理，则不求利而自无不利”，并引程子说：“君子未尝不欲利，但专以利为心则有害；惟仁义，则不求利而未尝不利也。”<sup>[37]</sup>这是符合孟子本意的，即“寡欲”并不是“灭欲”“禁欲”“无欲”，倒恰恰是“以理求欲”。

### 1.“欲”：意欲的人性本质

孟子的“寡欲”不仅并非“灭欲”，正好相反，正当的欲望恰恰应当加以养护，即如上文所谈的“养志”。有些学者将孟子的“寡欲”理解为“清心寡欲”<sup>[38-40]</sup>，大谬不然。“清心寡欲”出自《后汉书·任隗传》：“隗字仲和，少好黄老，清静寡欲。”<sup>[41]</sup>这是战国道家黄老学派的思想，出自《老子》的“少私寡欲”<sup>[42]</sup>。所谓“清静”，尤其值得商榷。自周敦颐以来，儒者多讲“主静”，流入静坐禅定。试问：终日静坐，血脉不通，体弱气虚，何以养生？

人类最基本的两大欲望，就是食欲与性欲，即“食色，性也”<sup>[16]2748</sup>，前者赖以维持生命，后者赖以繁衍生命。此话虽是告子所说，但孟子并不否定，而同样认为：“口之于味也，目之于色也，耳之于声也，鼻之于臭也，四肢之于安佚也，性也。”<sup>[13]2777</sup>这样的人性欲望，孟子称为“天性”：“形色，天性也。”<sup>[7]2770</sup>关于食欲，如孟子说，“口之于味，有同嗜也”<sup>[16]2750</sup>；“鱼，我所欲也；熊掌，亦我所欲也”<sup>[16]2752</sup>；等等。关于性欲，如孟子说，“好色，人之所欲”；“知好色，则慕少艾”<sup>[14]2734</sup>；等等。

除“食色”外，人类还有各种欲望，孟子将它们分为两大类，即生理性的“天性”和社会性的“人性”<sup>[16]2748</sup>。在孟子看来，不仅“人性”的欲望不可灭，而且“天性”的欲望也不可灭，都应当加以存养，即都是“养生”的题中应有之义。

由此可见，“寡欲”并非“禁欲”“无欲”，因为人不可能没有欲望，追求“养生”本身就是一种欲望。因此，禁欲主义是反人性的、“逆天”的。第一，既然欲望“人皆有之”，那么，否定了欲望，那还是人吗？这样的“养生”，所养的还是“人生”吗？第二，反人性的禁欲式的“养生”，未必能够达到养生的目的，因为它是“逆天”的，是对人性的压抑，这必定会导致心理疾病，并由此而导致生理疾病。因此，面对这类“逆天灭性”的所谓“养生”，必须牢记孟子的命题：“顺天者存，逆天者亡。”

当然，孟子并不是说一切欲望都应当无条件地满足。孟子讲“寡欲”，正是要揭示满足欲望的条件。

### 2.“可”：意欲的正当条件

上述分析表明，“寡欲”之“寡”并非欲望的数量问题，而是欲望的性质问题。孟子用“可”来限定“欲”，特别指出：“可欲之谓善。”<sup>[13]2777</sup>这就是说，养心的要领乃是排除“不可”的意欲，而养护“可欲”的意欲。

所谓“不可”的欲望，分为两类：一类是客观上不可能。例如，“禹八年于外，三过其门而不入，虽欲耕，得乎？”<sup>[15]2705</sup>“夫章子岂不欲有夫妻子母之属哉？为得罪于父，不得近；出妻屏子，终身不养焉”<sup>[10]2731</sup>，“孔子岂不欲中道哉？不可必得，故思其次也”<sup>[13]2779</sup>。长生不死之类的养生追求，即属客观上不可能。另一类则是主观上不可为。例如，“古之人未尝不欲仕也，又恶不由其道。不由其道而往者，与钻穴隙之类也”<sup>[33]2711</sup>。孟子思考的重心在后者，这其实属于孟子正义论的范畴，其理论体系的核心结构就是“仁→义→礼”的奠基序列。<sup>[43]</sup>

(1)非礼之事不可欲。在儒家的话语中，“礼”乃泛指社会规范及其制度。

例如男女爱欲的实现，必须遵循婚姻的礼制规范；否则，“不待父母之命、媒妁之言，钻穴隙相窥，逾墙相从，则父母、国人皆贱之”<sup>[33]2711</sup>。这就是说，违背婚姻规范的爱欲是不可欲的，即属“寡欲”的范畴。

又如经商谋利的意欲的实现，也需遵守市场交易的规范。例如，不能垄断市场。孟子曾说：“季孙

曰:‘……人亦孰不欲富贵?而独于富贵之中有私龙断焉。’古之为市也,以其所有易其所无者,有司者治之耳。有贱丈夫焉,必求龙断而登之,以左右望而罔市利。人皆以为贱,故从而征之。’<sup>[35]2698</sup>所谓“龙断”即今所谓“垄断”,是一种不公平的市场行为,这样的欲望是不可欲的,亦属“寡欲”的范畴。

但是,既有的礼,即现存的社会规范,未必就是正义的;或者虽然正当,但随着生活方式的演变和社会形态的转换,未必仍然是适宜的。这样的“礼”就应当加以孔子所说的“损益”<sup>[44]</sup>,即需进行制度变革,重建规范。而规范的重建,是根据“义”的原则。

(2)不义之事不可欲。按孟子的正义论,“礼”的正义性来自“义”,即仁爱精神赋予“礼”的正当性;生活方式要求“礼”的适宜性。

因此,在某些情况下,违背现行礼法的欲望未必就是“不可”的。例如,“淳于髡曰:‘男女授受不亲,礼与?’孟子曰:‘礼也。’曰:‘嫂溺,则援之以手乎?’曰:‘嫂溺不援,是豺狼也。男女授受不亲,礼也;嫂溺援之以手者,权也。’”赵岐注,“权者,反经而善也”;“归于常经,谓以仁义礼智道化之”<sup>[13]2722、2780</sup>。赵岐所揭示的正是孟子正义论“仁→义→礼”之间的奠基关系:当“礼”与“义”发生冲突时,应当“取义”<sup>[16]2752</sup>,所以孟子总是强调“仁义而已”<sup>[6]2665</sup>。孟子指出:“夫义,路也;礼,门也。惟君子能由是路,出入是门也。”<sup>[27]2745</sup>不通过“义”之路,就无法通达正确的“礼”之门。

例如对于“言必信,行必果”这样的言行规范,孟子却说:“言不必信,行不必果,惟义所在。”<sup>[10]2726</sup>这就是说,当意欲符合“义”的原则时,“礼”的规范未必需要遵守。这是因为,判定某种意欲是否“可欲”,其根本标准不是礼,而是义,即正义原则。

就是说,“寡欲”的价值尺度是:“其所取之者,义乎、不义乎?”<sup>[27]2743</sup>因此,养生就是“以义养心”。

(3)不仁之事不可欲。按孟子的正义论,不仅“义”优先于“礼”,而且“仁”优先于“义”。因此,养生根本上是“以仁养心”。

看起来,“仁”似乎是非常高的境界,难以企及,其实不然。“人皆有所不忍,达之于其所忍,仁也”;“人能充无欲害人之心,而仁不可胜用也”<sup>[13]2778</sup>。这就是说,“仁”不过是“人皆有之”的“不忍”之心、“无欲害人之心”而已,其实就是上文谈过的“恻隐之心”而已。孟子认为,这是先天的情感能力。“人之所不学而能者,其良能也;所不虑而知者,其良知

也。孩提之童,无不知爱其亲者;及其长也,无不知敬其兄也。”<sup>[7]2765</sup>这就是说,只要有恻隐之心、不忍之心,而没有“害人之心”,那么,欲望就是“可欲”的,不必“寡欲”。

否则,如孟子所指出,不可欲的欲望,不仅不能养生,反而会带来灾难。例如孟子与梁惠王的对话:“王曰:‘……将以求吾所大欲也。’……曰:‘然则王之所大欲可知已:欲辟土地,朝秦楚,莅中国而抚四夷也。以若所为,求若所欲,犹缘木而求鱼也。’王曰:‘若是其甚与?’曰:‘殆有甚焉。缘木求鱼,虽不得鱼,无后灾;以若所为,求若所欲,尽心力而为之,后必有灾。’”<sup>[6]2671</sup>做不可欲的事情,为所欲为,当然就会招致灾祸。

一言以蔽之,“寡欲”的要领是:“无为其所不为,无欲其所不欲,如此而已矣。”<sup>[7]2765</sup>在孔孟的话语中就是“狂狷”:“狂者进取,狷者有所不为。”<sup>[13]2779</sup>“有所不为”就是对不可欲的事情“寡欲”;而“进取”就是做“以仁养欲”“以义养欲”的事情。

### 三、养性

进一步说,孟子认为,养心的本质是“养性”,即养护自我的天赋人性。有学者说,“‘存心养性’就是要人保持生而有之的‘善’本性”,“最终达到健身养生的目的”<sup>[45]</sup>。这是正确的理解,但还不够完备精当。这是孟子的完整表述:

尽其心者,知其性也;知其性,则知天矣。存其心,养其性,所以事天也。夭寿不贰,修身以俟之,所以立命也。<sup>[7]2764</sup>

这就是说,实现“事天俟命”宗旨的前提是“知天”,而“知天”的前提是“知性”,“知性”的前提则是“尽心”。显然,“养性”的步骤是:尽心以知性,知性以知天。这是“养性”心法的一个序列:尽心→知性→知天。

#### (一)尽心以养性

养性的功夫,首先就是“尽心”。《孟子》全书最后归结到《尽心》篇,可见“尽心”的分量。所谓“尽”,指充分发挥。而所尽之“心”,上文已讲过,涵盖情感、意志、思维。因此,“尽心”包括尽情、尽意、尽思,就是在“可欲”的条件下,充分发挥自己的情感能力、意志能力、思维能力。

#### 1.尽情以养性

“尽情”就是充分发挥自己的情感能力。孟子

认为,“尽心”就是“尽其才”,也就是“尽其情”。“乃若其情,则可以为善矣,乃所谓善也。若夫为不善,非才之罪也……故曰:求则得之,舍则失之。或相倍蓰而无算者,不能尽其才者也。”<sup>[16]2748</sup>

例如丧葬的棺槨,孟子认为:“非直为观美也,然后尽于人心。不得,不可以为悦……且比化者,无使土亲肤,于人心独无恻乎?”赵岐注,“尽于人心所不忍也”;“棺槨敦厚,比亲体之变化,且无令土亲肤,于人子之心,独不快然无所恨也?”<sup>[35]2697</sup>这就是说,丧葬棺槨是为了“尽情”。

又如“三年之丧”的礼制,孟子说:“亲丧,固所自尽也。”孙奭疏,“父母死之时,当以礼安葬之,如躃踊哭泣,哀以送之”;“及祭之礼,如春秋祭祀,以时思之,陈其簠簋,而哀戚之”<sup>[15]2701</sup>。朱熹集注:“父母之丧,固人子之心所自尽者。盖悲哀之情,痛疾之意,非自外至。”<sup>[46]252</sup>这也是在讲“尽情”。

## 2. 尽意以养性

情感会导向意欲,即指向具体行为的意志。“尽意”就是坚守自己“可欲”的意欲,充分发挥自己的意志能力。

关于自己独立意志的坚持,孟子说:“古之人,得志,泽加于民;不得志,修身见于世;穷则独善其身,达则兼善天下。”<sup>[7]2765</sup>又说:“得志,与民由之;不得志,独行其道;富贵不能淫,贫贱不能移,威武不能屈。”<sup>[33]2710</sup>还说:“‘志士不忘在沟壑,勇士不忘丧其元。’……且夫枉尺而直寻者,以利言也。如以利,则枉寻直尺而利,亦可为与?……比而得禽兽,虽若丘陵,弗为也。如枉道而从彼,何也?”<sup>[33]2710</sup>这种独立意志的坚持,即属“尽意”。

至于“尽意”的养生效果,孟子指出:“流水之为物也,不盈科不行;君子之志于道也,不成章不达。”孙奭疏:“君子于道,至于成章则充实,美在其中,畅于四支,发于事业,为美之至者也。此孟子所以有水为之喻焉。”<sup>[7]2768</sup>孙奭的解释,来自孟子这两段话,“可欲之谓善,有诸己之谓信,充实之谓美,充实而有光辉之谓大,大而化之之谓圣,圣而不可知之之谓神”<sup>[13]2777</sup>;“其生色也,晬然见于面,盎于背,施于四体,四体不言而喻”<sup>[7]2767</sup>。这确实可以理解为“尽心尽意”带来的养生效果。

## 3. 尽思以养性

“尽思”就是充分发挥自己的理性思维能力尤其是反思能力。孟子指出:“圣人既竭目力焉,继之以规矩准绳,以为方员平直,不可胜用也;既竭耳力焉,继之以六律正五音,不可胜用也;既竭心思焉,继

之以不忍人之政,而仁覆天下矣。”<sup>[12]2717</sup>

所谓“尽”,赵岐注“尽心”为“尽极其心”<sup>[7]2764</sup>,朱熹集注为“极其心之全体而无不尽”<sup>[8]349</sup>,这并不是说完全彻底“穷尽”,而是“尽量”或“尽可能”之意,因为人是有限的存在者,而不是全知全能的上帝。例如,有人说:“周公使管叔监殷,管叔以殷畔。知而使之,是不仁也;不知而使之,是不智也。仁智,周公未之尽也。”<sup>[35]2698</sup>孟子对此并不否认,因为周公也是人,也不是全知全能的。

梁惠王有一个疑问:“寡人之于国也,尽心焉耳矣;河内凶,则移其民于河东,移其粟于河内;河东凶,亦然。察邻国之政,无如寡人之用心者。邻国之民不加少,寡人之民不加多,何也?”梁惠王的“用心”,包含了情感、意欲、思维。但孟子指出:这固然是“用心”,但并没有真正做到“尽心”,只是“五十步笑百步”而已。“狗彘食人食而不知检,塗有饿莩而不知发。人死,则曰:‘非我也,岁也。’是何异于刺人而杀之,曰:‘非我也,兵也。’王无罪岁,斯天下之民至焉。”<sup>[6]2666</sup>梁惠王将人民的灾难归咎于天灾,而不去反思自己的政治造成的人祸,这是没有做到“既竭心思”。

## (二) 知性以养性

由“尽心”而“知性”,具体乃是由“尽思”而“知性”,即通过反思而知道自己的天赋人性乃是“天之所与我者”,所以孟子才说“尽其心者,知其性也”。这种“知”乃是“性”的自我反思,即知的主体是“性”,知的对象也是“性”,亦即并非普通的知识,而是反思的智慧。

那么,如何才能达到这样的“智”?这看起来高不可攀:“仁且智,夫子既圣矣。”<sup>[21]2686</sup>但实际上,孟子又说,“是非之心,智也”;“是非之心,人皆有之”<sup>[16]2749</sup>;“是非之心,智之端也”;“无是非之心,非人也”<sup>[21]2691</sup>。因此,“智”并不是那么高深莫测,而是“行若无事”。“禹之行水也,行其所无事也。如智者亦行其所无事,则智亦大矣。”<sup>[10]2730</sup>这是因为,“仁之实,事亲是也;义之实,从兄是也;智之实,知斯二者弗去是也”<sup>[12]2725</sup>。然而“孩提之童,无不知爱其亲者;及其长也,无不知敬其兄也”,这不过是“人之所不学而能者,其良能也;所不虑而知者,其良知也”<sup>[7]2765</sup>。

至于由“知性”而“养性”的养生效果,孟子说:“君子所性,仁义礼智根于心;其生色也,晬然见于面,盎于背,施于四体,四体不言而喻。”<sup>[7]2767</sup>学者指出,“从《孟子》中‘晬面盎背’之说,可见孟子养生

学的身心生理机制”；“孟子‘晬面盎背’之说深刻揭示了道德、心灵与身体气机的内在关联,体现了儒家养生修身的特征”<sup>[47]</sup>。孟子是说“知性”以后,就能够由内而外地呈现出充满生机的健康状态。朱熹集注,“性之四德根本于心,其积之盛,则发而著见于外者,不待言而无不顺也”;“晬然,清和润泽之貌;盎,丰厚盈溢之意;施于四体,谓见于动作威仪之间也”<sup>[8]355</sup>。这是尽心知性以后表现出来的“气象”。

### (三)知天以养性

孟子说“知其性,则知天”,这是何以可能的?“性”与“天”是什么关系?“性”是内在于人的,却是超验的(transcendental),即超越经验;而“天”却是外在的,即是超凡的(transcendent),即超越这个凡俗世界<sup>[11,48]</sup>。但孟子这里讲的“天”却有双重指称:内在之天指人的天性,外在之天指形而上的天帝。“性”之谓“天”,因为它是“天生”“天之所与我者”。因此,“知性”当然就是某种意义的“知天”。

#### 1.内在超验之天的认知:知性

上文讨论的“知性”,所知的即是内在超验之天。显然,“知性”乃是超越经验的。例如,孟子根据齐宣王对牛感到“不忍其觳觫,若无罪而就死地”,而“知王之不忍”,进而知其具有“保民而王”的潜能<sup>[6]2670</sup>。这里,见其“不忍觳觫”是经验性的见闻,而知其“不忍”,即具有“恻隐之心仁也”,则是超验性的推论,即“思”的结果。上文说过,“知性”本质上是“性”的自我反思;这就是说,对内在超验之天即性的认知是反思的结果。养生需要反思其性,因为知性、知天,才能养性、事天,践行养生的宗旨。

#### 2.外在超凡之天的认知:知天

这里的“天”是外在之天,即是超凡的天帝。为什么要“知天”?因为这对养生具有根本的意义;唯有“知天”才能“知命”即知天命,进而才能养生。“知命者,不立乎岩墙之下。尽其道而死者,正命也;桎梏死者,非正命也。”<sup>[7]2764</sup>这是终极信仰对于养生的意义,上文已讨论过。

同时,通过“知天”,才能真正彻底地“知性”,即才能够理解自己的天赋仁性。例如,孟子告诉梁襄王:“王知夫苗乎?七八月之间旱,则苗槁矣;天油然作云,沛然下雨,则苗浡然兴之矣。其如是,孰能御之?今夫天下之人牧,未有不嗜杀人者也;如有不嗜杀人者,则天下之民皆引领而望之矣。诚如是也,民归之,由水之就下,沛然谁能御之?”<sup>[6]2670</sup>“不嗜杀人”就是仁性,乃是天赋人性,犹如苗之勃兴;而“养生”如果不遵循上天的这种“好生之德”<sup>[49]</sup>,岂

非南辕北辙,恰如苗之枯槁?

所谓“知天”,就是“知道”,即知天道。“仁则荣,不仁则辱……《诗》云:‘迨天之未阴雨,彻彼桑土,绸繆牖户。今此下民,或敢侮予?’孔子曰:‘为此诗者,其知道乎!……’……祸福无不自己求之者。《诗》云:‘永言配命,自求多福。’《太甲》曰:‘天作孽,犹可违;自作孽,不可活。’此之谓也。”<sup>[21]2689-2690</sup>这就是说,对于养生来说,“知天”才不至于“自作孽,不可活”。

## 四、养气

孟子养生心法的“养心”“养性”,其途径是“养气”,即培养其浩然正气。学者指出:孟子“‘善养吾浩然之气’,既是道德修养的方法,又是养生的方法”<sup>[50]</sup>。孟子“继承及发展了孔子的‘仁寿’理论,并创立了自己的‘浩然之气’养生思想,从理论及伦理的高度阐述了长寿的秘密”<sup>[51]</sup>;“孟子的养气说,在养生的同时引入了价值观念”,“对养生本身也是很有意义的”<sup>[52]</sup>。这些都是值得参考的意见,值得进一步细致分析。

中国哲学的“气”范畴,是一个复杂的概念:有时是物质概念,有时是精神概念,有时则是兼物质性与精神性的概念。那么,孟子的“气”是怎样的概念?孟子指出:

虽存乎人者,岂无仁义之心哉?其所以放其良心者,亦犹斧斤之于木也,旦旦而伐之,可以为美乎?其日夜之所息,平旦之气,其好恶与人相近也者几希,则其旦昼之所为,有梏亡之矣。梏之反覆,则其夜气不足以存。夜气不足以存,则其违禽兽不远矣。人见其禽兽也,而以为未尝有才焉者,是岂人之情也哉?<sup>[16]2751</sup>

这段话往往被误读,以为养生是“养夜气”,诸如黎明时分打坐修炼之类<sup>[53]</sup>。其实,这是一种譬喻,即“孟子举‘夜气’为喻”<sup>[54]</sup>。这里有几点要注意:其一,“其日夜之所息,平旦之气”乃是以树喻人,意谓“人日夜之所息,犹如树木所得平旦之气”。此处的区别十分明显:言树木则讲“平旦”(黎明);而言人则讲“日夜”“旦昼”,并非专言“平旦”,诚如船山所言:“何待向晦宴息,物欲不交,而后气始得清哉!”<sup>[55]</sup>因此,其二,“夜气”只是以树木所得的滋养来比喻人所得的滋养,前者是自然现象,后者却是精神现象。其三,“其好恶与人相近也者几希”,“好恶”不应当读“hào wù”,而应当读“hǎo è”,意谓美丑

善恶,与前句“可以为美乎”相呼应;“好恶与人相近”即孔子所言“性相近”<sup>[31]2524</sup>。要之,此处“夜气”“平旦之气”之“气”只是比喻。这就是说,“养气”之“气”需当另说。

孟子“养气”之说,集中论述于下:

(孟子)曰:“我善养吾浩然之气。”“敢问何谓浩然之气?”曰:“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。行有不谦于心,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。无若宋人然。宋人有闵其苗之不长而揠之者,芒芒然归,谓其人曰:‘今日病矣!予助苗长矣!’其子趋而往视之,苗则槁矣。天下之不助苗长者寡矣。以为无益而舍之者,不耘苗者也;助之长者,揠苗者也,非徒无益,而又害之。”<sup>[21]2685-2686</sup>

这种“浩气”显然既非单纯物质性的,亦非单纯精神性的,而是一种影响身体状态的心灵状态,即是一种整体生命状态。它涵盖了道教及中医讲的“精、气、神”,但其形成路径不同,不是由形体而精神,而是由精神而形体,即“其生色也,晬然见于面,盎于背,施于四体”。它是“至大至刚”的阳刚之气,但又并非纯阳之气;借用老子的话说,这种气乃是“负阴而抱阳”的“冲气”<sup>[56]</sup>。

这种“浩气”表现为“勇气”,所以“养气”又叫“养勇”。孟子指出:“孟施舍似曾子,北宫黜似子夏。夫二子之勇,未知其孰贤,然而孟施舍守约也。昔者曾子谓子襄曰:‘子好勇乎?吾尝闻大勇于夫子矣:自反而不缩,虽褐宽博,吾不耵焉;自反而缩,虽千万人,吾往矣。’孟施舍之守气,又不如曾子之守约也。”<sup>[21]2685</sup>孟子进而指出,这种勇气乃是意志的表现。“夫志,气之帅也;气,体之充也。夫志至焉,气次焉。故曰:持其志,无暴其气。”<sup>[21]2685</sup>上文说过,“志”即意志。这就是说,“浩气”就是内在的意志凝聚为“志气”,表现为“勇气”。

那么,怎样“养气”?孟子明确指出两点,即“以直养”和“集义所生”。

### (一)以直养气

何谓“以直养”?赵岐释“直”为“正直”,朱熹释“直”为“不可屈挠”<sup>[57]231</sup>,两者都忽略了孟子这句话是在谈“如何”养气的问题。孟子原文意谓:尽管此气“至大至刚”,但如果不能“以直养”,则不能“塞于天地之间”。

因此,这里的关键问题是:何谓“直”?孟子不见诸侯。“陈代曰:‘不见诸侯,宜若小然。今一见之,大则以王,小则以霸。且《志》曰:‘枉尺而直寻。’宜若可为也。’孟子曰:‘……且夫枉尺而直寻者,以利言也……如枉道而从彼,何也?且子过矣,枉己者,未有能直人者也。’”赵岐注,“枉尺直寻,欲使孟子屈己”;“人当以直矫枉耳,己自枉曲,何能正人?”<sup>[33]2710</sup>朱熹集注:“枉尺直寻,犹屈己一见诸侯,而可以致王霸,所屈者小,所伸者大也。”<sup>[57]264</sup>这就是说,“直”指不能枉屈自己的自由意志。

不仅如此,“枉己”便是“枉道”。孟子主张“直道”,正是孔子主张的“直道而行”<sup>[58]</sup>。何为“直道”?孟子引证放勋之言:“劳之来之,匡之直之,辅之翼之,使自得之,又从而振德之。”其中“匡之直之”,赵岐注:“匡正,直其曲心,使自得其本善性。”<sup>[15]2705-2706</sup>朱熹集注,“邪者正之,枉者直之”,“使自得其性矣”。<sup>[46]260</sup>这就是说,“直道”是说“仁义礼智”的天赋本性,它诚直而坦率。确实,一个人如果总是憋屈自己的意志,而不能直率坦荡,那是不利于修身养生的,所以孟子才强调“以直养”。

这种直道,乃是内在本性的外现。孟子决定会见墨者夷之:“不直则道不见,我且直之。”赵岐注:“今我可以见夷之矣,不直言之,则儒家圣道不见(现),我且欲直攻之也。”<sup>[15]2707</sup>朱熹集注:“直,尽言以相正也。”<sup>[46]262</sup>这里的“尽言”,正是“尽心”的一种表现。

为此,孟子谈到“揠苗助长”问题,也是一种比喻:养气犹如“耘苗”。“以直养而无害”,这里的“无害”是说“勿害”,意谓不可揠苗助长;否则,“助之长者,揠苗者也,非徒无益,而又害之”。这里,一方面,“以为无益而舍之者,不耘苗者也”,比喻不致力于“养气”,那是“自暴自弃”;而另一方,却又不可揠苗助长,而应当是“直”的态度,亦即径直地遵循苗的天然本性、人的天然本性。

在“仁义礼智”中,“直”更直接地对应于“义”,因为两者都是在说一种由内而外的表现,所以接下来孟子讲“集义”的问题。因此,朱熹释“集义”为“事皆合义,自反常直”<sup>[57]232</sup>,也是以“直”说“义”。孟子指出:“夫义,路也;礼,门也。惟君子能由是路,出入是门也。《诗》云:‘周道如底,其直如矢;君子所履,小人所视。’”<sup>[27]2745</sup>意思是说,“义”为“直道”,犹如“周道”(大路),“其直如矢”。这里的“直”形容“义”,与下文所言“集义所生”相呼应。总之,“以直养”其实就是“以义养”,就是“率性养

气”“集义养气”。

## (二)集义生气

孟子指出,养气的根本方法就是“集义”,即培养自己的正义感<sup>[59]</sup>。儒家所谓“义”即“正义”(justice)<sup>[60]</sup>,源自生活情境中的正义感,而概括为正义原则<sup>[61]</sup>。已有学者指出,养气就是“持续不断地培养”并且“坚持正义”<sup>[62]</sup>,这是正确的理解。

### 1.集义养气的方法

孟子说:“是集义所生者。”朱熹集注,“集义,犹言积善,盖欲事事皆合于义也”;“其养之之始,乃由事皆合义,自反常直,是以无所愧怍,而此气自然发生于中”<sup>[57]</sup><sup>232</sup>。这就是说,“集义”就是积聚自己心中的正义,具体的方法就是要求自己“事皆合义”,即视听言动都要怀有正义感,这样自然就会形成浩然正气。故有学者指出,所谓“以直养而无害”即“持续地以直道、正义来培养”,“理直气壮,从而使个体保持一种旺盛的精神状况”<sup>[63]</sup>。简而言之,集义养气的养生心法,就是随时凡事坚持正义,以积聚正义感,养成浩然正气,如此而已。

### 2.集义养气的效果

孟子说,“其为气也,配义与道;无是,馁也”;“行有不慊于心,则馁矣”。赵岐注,“能养道气而行义理,常以充满五脏;若其无此,则腹肠饥虚,若人之馁饿也”;“自省所行,仁义不备,干害浩气,则心腹饥馁矣”。朱熹集注,“馁,饥乏而气不充体也。言人能养成此气,则其气合乎道义而为之助,使其行之勇决,无所疑惮;若无此气……则亦不免于疑惧,而不足以有为矣”;“慊,快也,足也。言所行一有不合于义,而自反不直,则不足于心,而其体有所不充矣”<sup>[57]</sup><sup>231-232</sup>。

确实,人们感到“气馁”,都是因为知道自己的言行缺乏正义,所以气短心虚;反之,孟子能够“说大人,则藐之,勿视其巍巍然”<sup>[13]</sup><sup>2779</sup>,“贫贱不能移,威武不能屈”<sup>[33]</sup><sup>2710</sup>,这是何等的气象,何等的气场!这是因为能够集义养气,自然就能“理直气壮”“中气十足”,正气充盈,邪气难侵,表现出旺盛强健的生命力。

## 参考文献

[1]林万孝.我国历代人的平均寿命和预期寿命[J].生命与灾害,1996(5):27.  
 [2]朱玉栋.《孟子》养生观对《内经》养生学的影响[J].宁夏医科大学学报,1991(4):31-34.  
 [3]常乃讯,宋田政.孟子的养生观[J].中国民间疗法,2012(8):77.  
 [4]贡树铭.孟子的养生观[J].中医药文化,2010(5):39.

[5]马翠莲.孟子的养生思想探赜[J].鄂州大学学报,2014(11):23-25.  
 [6]孟子注疏:梁惠王上[M]//十三经注疏.北京:中华书局,1980.  
 [7]孟子注疏:尽心上[M]//十三经注疏.北京:中华书局,1980.  
 [8]朱熹.孟子集注:尽心上[M]//四书章句集注.北京:中华书局,1983.  
 [9]孟子注疏:梁惠王下[M]//十三经注疏.北京:中华书局,1980.  
 [10]孟子注疏:离娄下[M]//十三经注疏.北京:中华书局,1980.  
 [11]黄玉顺.天吏:孟子的超越观念及其政治关切:孟子思想的系统还原[J].文史哲,2021(3):86-103.  
 [12]孟子注疏:离娄上[M]//十三经注疏.北京:中华书局,1980.  
 [13]孟子注疏:尽心下[M]//十三经注疏.北京:中华书局,1980.  
 [14]孟子注疏:万章上[M]//十三经注疏.北京:中华书局,1980.  
 [15]孟子注疏:滕文公上[M]//十三经注疏.北京:中华书局,1980.  
 [16]孟子注疏:告子上[M]//十三经注疏.北京:中华书局,1980.  
 [17]王先谦.庄子集解:第1册[M].影印本.成都:成都古籍书店,1988.  
 [18]论语注疏:颜渊[M]//十三经注疏.北京:中华书局,1980.  
 [19]朱熹.孟子集注:尽心下[M]//四书章句集注.北京:中华书局,1983:373.  
 [20]张载.正蒙:乾称篇[M]//张载集.北京:中华书局,1978:63.  
 [21]孟子注疏:公孙丑上[M]//十三经注疏.北京:中华书局,1980.  
 [22]论语注疏:泰伯[M]//十三经注疏.北京:中华书局,1980:2487.  
 [23]逯富红.孟子的养生之道[J].人民周刊,2018(23):68-69.  
 [24]孟子注疏:告子下[M]//十三经注疏.北京:中华书局,1980.  
 [25]许慎.说文解字:食部[M].北京:中华书局,1963:107.  
 [26]许慎.说文解字:支部[M].北京:中华书局,1963:67.  
 [27]孟子注疏:万章下[M]//十三经注疏.北京:中华书局,1980.  
 [28]黄玉顺.“以身为本”与“大同主义”:“家国天下”话语反思与“天下主义”观念批判[J].探索与争鸣,2016(1):30-35.  
 [29]朱熹.孟子集注:告子上[M]//四书章句集注.北京:中华书局,1983.  
 [30]王先谦.荀子集解[M].北京:中华书局,1988:415-420,404-409.  
 [31]论语注疏:阳货[M]//十三经注疏.北京:中华书局,1980:2526.  
 [32]朱熹.孟子集注:离娄下[M]//四书章句集注.北京:中华书局,1983:292.  
 [33]孟子注疏:滕文公下[M]//十三经注疏.北京:中华书局,1980.  
 [34]朱熹.孟子集注:离娄上[M]//四书章句集注.北京:中华书局,1983:285.  
 [35]孟子注疏:公孙丑下[M]//十三经注疏.北京:中华书局,1980.  
 [36]黄玉顺.无忧的智慧:孔子论“忧”[J].文化大观,2015(1):29.  
 [37]朱熹.孟子集注:梁惠王上[M]//四书章句集注.北京:中华书局,1983:202,201.  
 [38]薛慧.孟子:清心寡欲,善养浩然正气[J].养生保健指南,2013(3):25.  
 [39]王建利,杨瑞鹏.孟子的养生之道述略[J].科技经济导刊,2016(34):110.  
 [40]韩星.《孟子》:修心养性与家国天下[N].团结报,2022-07-18(5).  
 [41]范晔.后汉书:第3册[M].北京:中华书局,1965:753.  
 [42]楼宇烈.老子道德经注:第十九章[M]//王弼集校释:上册.北

- 京:中华书局,1980:45.
- [43] 黄玉顺.孟子正义论新解[J].人文杂志,2009(5):9-22.
- [44] 论语注疏:为政[M]//十三经注疏.北京:中华书局,1980:2464.
- [45] 乔晶.孟子“存心养性”的养生哲学观[J].泰安教育学院学报岱宗学刊,2011(4):6-7.
- [46] 朱熹.孟子集注:滕文公上[M]//四书章句集注.北京:中华书局,1983.
- [47] 翟奎凤.“睥面盎背”:孟子的养生修身学[N].中国社会科学报,2014-10-13(6).
- [48] 黄玉顺.“超验”还是“超凡”:儒家超越观念省思[J].探索与争鸣,2021(5):73-81.
- [49] 尚书正义:大禹谟[M]//十三经注疏.北京:中华书局,1980:135.
- [50] 乐爱国.孟子论“气”与儒家养生学[J].锦州医学院学报(社会科学版),2005(1):50-53.
- [51] 李敏,任秋君.孟子养生思想探微[J].兰台世界,2013(1):106-107.
- [52] 钟英战.孟子养气说:古代养生学与价值观的引入[J].河南教育学院学报(哲学社会科学版),2009(4):66-68.
- [53] 肖永明,王志华.朱子对孟子“夜气”思想的阐发[J].北京大学学报(哲学社会科学版),2018(3):14-25.
- [54] 简逸光.王阳明“夜气”解[J].孔子研究,2016(4):111.
- [55] 王夫之.读四书大全说:卷十[M]//船山全书:第6册.长沙:岳麓书社,2011:1075.
- [56] 楼宇烈.老子道德经注:第四十二章[M]//王弼集校释:上册.北京:中华书局,1980:117.
- [57] 朱熹.孟子集注:公孙丑上[M]//四书章句集注.北京:中华书局,1983.
- [58] 论语注疏:卫灵公[M]//十三经注疏.北京:中华书局,1980:2518.
- [59] 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):14-20.
- [60] 黄玉顺.荀子的社会正义理论[J].社会科学研究,2012(3):135-141.
- [61] 黄玉顺.中国正义论纲要[J].四川大学学报(哲学社会科学版),2009(5):32-42.
- [62] 宋田政,常乃讯.探索孟子养气方法,丰富现代养生理论[J].中国民间疗法,2012(9):78.
- [63] 周际明.孟子养生思想探究[J].科技信息,2011(13):522.

## Confucian Mental Method for Health Preservation

### — Centered on Mencius' Philosophy

Huang Yushun

**Abstract:** From the perspective of individual life preservation, Mencius' theory can be regarded as a philosophy of health preservation, whose purpose is “to serve Heaven and to await foreordination”, that is, to preserve health so as to serve Heaven and to cultivate oneself so as to meet death. Therefore, health preservation gains the significance of ultimate faith. In this regard, Mencius' “mind theory” is a set of mental methods for health preservation. First, health preservation is “life cultivation”, which is not merely the “body cultivation”, but the cultivation of the life as a body and mind unity. Furthermore, the root of life cultivation is not “to cultivate the small organic function”, but “to cultivate the big organic function”, that is, “to cultivate the functions of mind”. Second, the mind cultivation includes the cultivation of the capacities of emotion, will and reason. The key of mind cultivation lies in “reducing desires”, which means “to refuse to do some things”, that is, to eliminate the desires of “injustice” and focus on the “allowed” desires. Third, the essence of mind cultivation is “to cultivate humanity”, that is, to cultivate one's own human nature given by Tian (Heaven). The steps of humanity cultivation is “to exert the capacity of mind to fullness” so as to “know the nature” and “to know the nature” so as to “know Tian (Heaven)”. “To exert the capacity of mind to fullness” includes the capacities of emotion, will and reason. “To know the nature” is a self-reflection by the given human nature, aiming at “to know Tian (Heaven)”. “To know Tian (Heaven)” includes the cognitions of the immanent transcendental Tian and the external transcendent Tian, which is the embodiment of the ultimate belief in health preservation. Fourth, the way of humanity cultivation is “to cultivate the vital spirit”, that is, to cultivate the great righteous spirit. The fundamental way of the vital spirit cultivation is “to cultivate the spirit with frankness”, namely, “to generate the spirit by accumulating justice”, that is, to maintain vitality by cultivating a sense of justice.

**Key words:** health preservation; life cultivation; mind cultivation; human nature cultivation; vital spirit cultivation

责任编辑:涵 含