

# 试论王阳明心学视域下的养德养生思想

徐仪明

**摘要:** 王阳明在其心学视域之下,提出了养德养生并举的思想。首先,他认为“有志于圣贤之学,惩忿窒欲,是工夫最紧要处”,所谓“惩忿窒欲”,是借儒家经典《周易》的权威来宣示养生养德的要道。他指出提升道德和增进学问,必须如同自己有疾病在身,深感切肤之痛,方能够“求名医,问良药,有能已者,不远秦楚而延之”。其次,阳明主张通过“变化气质”来达到养德养生之目的。而在“变化气质”的具体方法当中,其认为治病祛疾、培补元气是一个有效的途径。最后,他提到子思的“致中和”,认为这是养德养生的重要功夫。他说:“心得养,则气自和,元气所由出也”,从而认为:“故心也者,中和之极也。”就是说养心就是“致中和”,其中包含了养德就是养生的思想观念。但是,王阳明极强的入世精神与衰弱不堪的身体形成了难以化解的矛盾,因而未能实现其养德养生并举的愿望。

**关键词:** 王阳明;养德养生;惩忿窒欲;变化气质;致中和

**中图分类号:** B248.2 **文献标识码:** A **文章编号:** 1003-0751(2024)10-0107-08

王阳明为立德、立功、立言确实做出了很大的牺牲,宦海浮沉,戎马倥偬,授徒讲学,消耗了他大量的精力,支离的病体更是每况愈下,并且失去了恢复身体健康的宝贵时间和机会。对于王阳明来说,医家治病、仙家养生和佛家忘世虽然很重要,但在他的生命中又只能是次要的,他时常无暇顾及于此。向死而生,对于他的生命来说似乎是更为准确的概括,因为在阳明心目中,人生命的真正价值不在于长生久视。他曾说:“盖吾儒亦有神仙之道,颜子三十二而卒,至今未亡也。”<sup>[1]805</sup>显然他看重的并非肉体生命的永驻,而是精神生命的不朽。在他所处的人生中每个重要时段,儒家的道德观念总是他生命中根本性的精神支柱,而修仙求道、祛病延年只能是权宜之计。

在通往“三不朽”即“立德、立功、立言”的成圣之路上,王阳明依赖的是养德养生并举的方法。其云:“养德养身上只是一事,但能清心寡欲,则心气

当平和,精神自当完固矣。”<sup>[2]895-896</sup>“德”当然是儒家之德,但同时又是医家之德,因为两宋以后医学已经儒家化了,故两者的法则往往是一而二、二而一的。在王阳明看来,医德思想范畴就是依据儒家的伦理观念拟就的,同时道德观念与人的肉体生命始终密不可分。他虽然相信医家甚至佛老的养生之道,但是又将它置于儒家养德的思想层面之下。因此可以说,王阳明的养德养生思想既是其中医哲学思想的主要因素和基本内容,更是其心学思想体系的重要组成部分。

## 一、“惩忿窒欲”的养德养生思想

当然,关于养德养生的内在一致性,先秦儒家已有论述。早在《尚书·洪范》中提出的“五福”<sup>①</sup>说,其中就将“寿”与“德”相提并论;孔子《论语·雍也》则明确说“仁者寿”<sup>[3]90</sup>;《中庸》也有大德“必

收稿日期:2024-05-10

基金项目:国家社会科学基金重大项目“新编中医哲学思想通史”(20&ZD032)。

作者简介:徐仪明,男,湖南大学岳麓书院特聘教授、博士生导师(湖南长沙 410082)。

得其寿”<sup>[3]</sup><sup>26</sup>的观念。养德与养生并重,甚至养德就涵盖了养生,这种认识一直为后世所尊信,王阳明自然也不例外。他对于儒家“惩忿窒欲”的养德养生思想做出了自己独到的阐发。

王阳明在《与守俭、守文、守章诸弟书》中指出:“守俭弟渐好仙学,虽未尽正,然比之声色财货之习,相去远矣。但不宜惑于方术,流入邪径。果能清心寡欲,其与圣贤之学,犹为近之。却恐守文弟气质通敏,未必耐心于此。闲中试可一讲,亦可以养生却疾,犹胜病而服药也。”并嘱咐守文“血气未定,凡百须加谨慎”<sup>[2]</sup><sup>895-896</sup>。他在这封信中尚且赞成几位胞弟修习仙学、养生祛病,认为其在清心寡欲方面与儒家圣贤之学比较接近,甚至“胜病而服药”。但是,在接下来的《阳明致弟伯显札一》中,他勉励王守文(字伯显)有志于圣贤之学,却不提“仙学”字眼。其曰:

比闻吾弟身体极羸弱,不胜忧念。此非独大人日夜所彷徨,虽亲朋故旧,亦莫不以是为虑也。弟既有志于圣贤之学,惩忿窒欲,是工夫最紧要处。若世俗一种纵欲忘生之事,已应弟所决不为矣,何乃亦至于此?念汝未婚之前,亦自多病,此殆未必尽如世俗所疑,疾病之来,虽圣贤亦有所不免,岂可以此专咎吾弟;然在今日,却须加倍将养,日充日茂,庶见学问之力果与寻常不同。吾固知吾弟之心,弟亦当体吾意,毋为俗辈所指议,乃与吾道有光也。不久吾亦且归阳明,当携诸弟辈入山读书,讲学旬日,始一归省,因得完养精神,熏陶德性,纵有沉疴,亦当不药自愈。<sup>[2]</sup><sup>904-905</sup>

在这段话中,阳明教育其弟守文,最关键的一句话就是“既有志于圣贤之学,惩忿窒欲,是工夫最紧要处”。所谓“惩忿窒欲”一词,源自《周易大传·象传·损卦》,其曰:“山下有泽,损。君子以惩忿窒欲。”程颐释之曰:“君子观损之象,以损于己:以修己之道所当损者,唯忿与欲,故以惩戒其忿怒,窒塞其意欲也。”<sup>[4]</sup><sup>908</sup>意思是君子要制止愤怒、堵塞贪欲。高亨释之曰:“惩,制止也。《广雅释诂》:‘忿,怒也。’《说文》:‘窒,塞也。’欲,贪欲也。”<sup>[5]</sup><sup>356</sup>显然,在《易传》的作者看来,君子要抑制、平息愤怒的情绪,杜绝、堵塞贪婪甚至邪恶的欲望,这是其修身养性的要义。孟子尝言养心莫善于寡欲,“惩忿窒欲”之说显然符合或者说优于孟子的这一说法。两者都有涵养善性和平静内心的意思,但后者具有极强的操作性。因此“惩忿窒欲”在后世引起人们广

泛的注意,尤以宋明时期为甚。

在阳明所处的时代,“惩忿窒欲”可谓儒家重要的道德修养用语,但是能够真正做到却并不容易,所以称之为“工夫最紧要处”。因为世俗间“纵欲忘生”之人比比皆是,至于仙家亦有“房中术”以煽动人欲,所以对于王守文其绝不提“仙学”。王阳明以“惩忿窒欲”四字戒之,借儒家经典《周易》的权威而宣示养生养德并举的要道。其实整个《损》卦,主要阐发的就是“医易同源说”的基本内容。程颐《周易程氏传·损卦》释“六四:损其疾,使遄有喜,无咎”曰:“损其不善也,故曰损其疾,疾谓疾病不善也。损于不善,唯使之遄速,则有喜而无咎。人之损过,唯患不速,速则不至于深过,为可喜也。”<sup>[4]</sup><sup>910</sup>高亨曰:“遄亦速也。古人谓病愈为有喜,因其为可喜之事也。爻辞言:减损人之疾病,使之速愈,自无咎。《象》曰:‘损其疾’,亦可‘喜’也。”<sup>[5]</sup><sup>358</sup>李镜池亦谓:“‘损其疾’,医病,使病情减轻消除。”<sup>[6]</sup>程颐对于《损》卦卦名的解释是:“损,减损也。凡损抑其过,以就义理,皆损之道也。”<sup>[4]</sup><sup>906</sup>按照程颐这个解读,《损》卦有迁善改过、损疾有喜的两层意涵。“忿”者愤怒之情绪,“欲”者过度之欲望,两者既危害人的健康又危害人的德性,必须减损之,所以君子应该“惩忿窒欲”。只有这样才能既涵养自己的善性又减轻消除了病患,可谓一举两得。仙、释两家的养生之术与《周易》“惩忿窒欲”之说所差的“毫厘”应该说就在这里。

其实,“惩忿窒欲”的核心问题就是情欲二字,而关于“情”和“欲”则是儒家哲学和中医哲学所共同关注的焦点之一。当然,“欲”在古代往往是与“情”放在一起的。在中国古代思想史上,自先秦及其以后,出现了各种各样的“六情说”或“七情说”,而以七情说最为突出和盛行。七情的分类大致有三种:一是以《礼记》为代表的,认为七情是喜、怒、哀、乐、爱、恶、欲;一是以《黄帝内经》为代表的,指认七情为喜、怒、忧、思、悲、恐、惊;一是以唐代李翱等人代表的,将七情分为喜、怒、哀、惧、爱、恶、欲。宋代以后,李翱等人的七情说渐渐占据了上风,像二程、朱熹基本上都沿袭了这种说法。但是其他两种情的分类理论也并没有完全退出学界的视阈。比如二程说:“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。”<sup>[4]</sup><sup>577</sup>但其又说:“思与喜怒哀乐一般。”<sup>[4]</sup><sup>200</sup>而将“思”作为七情之一的只有医典《黄帝内经》,即认为“思”也是一种情感。应该说,情的分类在古人那里并不是

绝对的,只有喜、怒、哀、乐才是最基本、最原始的情感,其他情感则是在此基础上形成的。阳明即是如此认为的,他说:“天下事虽万变,吾所以应之不出乎喜怒哀乐四者。”<sup>[1]154-155</sup>之所以如此看重喜怒哀乐四种情感的作用,是因为这与宋明以来理学家对于“未发”“已发”和“中和”观念的阐发密切相关。《中庸》说:“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。”<sup>[3]18</sup>在笔者看来,关于喜怒哀乐“未发”“已发”和“中和”观念与《易传》的“惩忿窒欲”说具有内在的一致性,都是对于如何调整、端正和控制“情”问题的思索,但相比之下,前者的理论思辨性则是明显提高了,因此宋明儒者对于“喜怒哀乐”的研究显得相当深入。

阳明及其后学对于“喜怒哀乐”中的“喜怒”尤为关注,这恐怕与“惩忿窒欲”说关系密切。“忿”即“怒”,“欲”与“喜”也可归为一类<sup>[1]23</sup>。特别是“怒”,人们已经普遍认识到其为情感中最常见、最易发作和最难控制者。医家非常关注“怒”的负面作用,《素问·举痛篇》曰:“怒则气逆,甚则呕血及飧泄。”<sup>[7]221</sup>王冰注曰:“怒则阳气逆上而肝气乘脾,故甚则呕血及飧泄也。何以明其然?怒则面赤,甚则色苍。《灵枢经》曰:盛怒不止则伤志。明怒则气逆上而不下也。”<sup>[7]221</sup>而如何制怒,隋杨上善在《黄帝内经太素·如蛊如姐病》中说:“喜怒忧思伤神为病者,先须以理,清神明性,去喜怒忧思,然后以针药禪而助之。”<sup>[8]</sup>宋儒制怒的方法多受医家影响,如程颢说:“人之情易发而难治者,惟怒为甚。能以方怒之时,遽忘怒心,而观理之是非,亦可见外诱之不足恶,而于道亦思过半矣。”<sup>[4]461</sup>认为可“以理制怒”,似与杨上善之说近似。阳明在前人所说的基础上,提出了自己的新见,其云:

凡人言语正到快意时,便截然能忍默得;意气正到发扬时,便翕然能收敛得;愤怒嗜欲正到腾沸时,便廓然能消化得。此非天下之大勇者不能也。然见得良知亲切时,其工夫又不难。缘此数病,良知之所本无,只因良知昏昧蔽塞而后有,若良知一提醒时,即如百日一出,而魍魉自消失。《中庸》谓“知耻近乎勇”,所谓知耻,只是耻其不能致得自己良知耳。今人多以言语不能屈服得人为耻,意气不能凌轧得人为耻,愤怒嗜欲不能直意任情得人为耻,殊不知此数病者,皆是蔽塞自己良知之事,正君子之所宜深耻者。<sup>[1]219-220</sup>

就是说愤怒嗜欲等泛滥之时,皆因为此刻良知受到了“蔽塞”,一旦良知顿显,这些“魍魉”即会消失得无影无踪。“良知”既是主体的自觉性,同时也是内在的道德判断力。在《续传习录》中记载有这样一段对话:

问“有所忿懣”一条。先生曰:“忿懣几件,人心怎能无得?只是不可有耳。凡人忿懣着了一分意思,便怒得过当,非廓然大公之体了。故有所忿懣,便不得其正也。如今于凡忿懣等件,只是个物来顺应,不要着一分意思,便心体廓然大公,得其本体之正了。且如出外见人相斗,其不是的,我心亦怒。然虽怒,却此心廓然不曾动些子气。如今怒人,亦得如此,方才是正。”<sup>[2]2080-2081</sup>

强调“怒”的危害性,凡“怒”皆非廓然大公之心体本性。但是,“怒”为人之七情之一,凡夫俗子在所难免,因此阳明又提出“怒而不气”的修养方法。阳明说:“我辈致知,只是各随分限所及,今日良知见在如此。只随今日所知,扩充到底。明日良知又开悟,便从明日所知,扩充到底。”<sup>[1]96</sup>良知显现和扩充,并不是一蹴而就的,而要日积月累,持之不懈,方能扩充到底。阳明又说:“人若知这良知诀窍,随他多少邪思枉念,这里一觉,都自消融。真个是灵丹一粒,点铁成金。”<sup>[1]93</sup>良知实乃灵丹妙药,专治各种“邪思枉念”。阳明讲解此理,常以生活中所遇之事为例。他在《答文鸣提学》中说:

人有出见其之邻人病,恻焉,煦煦询其所苦,遵之以求医,诏之以药饵者,入门而忽焉忘之,无他,痛不且于己也;己疾病,则呻吟喘息,不能旦夕,求名医,问良药,有能已者,不远秦楚而延之,无他,诚病疾痛切,身欲须臾忘,未能也。是必文鸣有切身之痛,将求医之未得,谓仆盖同患而求医与药者,故复时时念之,兹非其为己乎?兼来书辞,其意见趋向,亦自与往年不类,是殆克治滋养,既有所得矣。惜乎隔远,无因面见讲究,遂请益耳。夫学而为人,虽日讲于仁义道德,亦为外化物,于身心无与也;苟知为己,寝食笑言,焉往而非学?譬如木之植根,水之浚源,其畅茂疏达,当日异而月不同。曾子所谓“诚意”,子思所谓“致中和”,孟子所谓“求放心”,皆此矣。<sup>[2]467-468</sup>

这是阳明答友人陈凤梧(字文鸣)问学之书,谈及“为己之学”,指出提升道德和增进学问,必须如同自己有疾病在身,深感切肤之痛,方能够“求名

医,问良药,有能已者,不远秦楚而延之”;而“苟知为已,寝食笑言,焉往而非学”,则如同治病救命一样迫切,方能追根溯源,勤学苦修,学问道德日新而月异。这就是曾子的“诚意”、子思的“致中和”和孟子的“求放心”。

## 二、“变化气质”的养德养生思想

宋明理学的养德养生思想,其中一个很重要的内容就是“变化气质”之说。所谓“变化气质”就是将人性中的“善”高扬、“恶”除灭,展现出纯善无恶的“天地之性”或“天命之性”。如张载说:“形而后有气质之性,善反之则天地之性存焉。故气质之性,君子有弗性者焉。”<sup>[9]</sup>程颐赞同此说,其曰:“性即理也,所谓理,性是也。天下之理,原其所自,未有不善。”<sup>[4]292</sup>这个等同于“理”的性就是天命之性。然而这个“天命之性”则是脱离了具体生命的抽象之性,因此是不容言说的,故二程说:“论性,不论气,不备;论气,不论性,不明。”<sup>[4]81</sup>认识人的道德本性就必须认识人的感性存在,不能仅仅停留在道德本体之上,这样才能理解具体生命的各种天赋资质,使得养德养生思想落实到真实的人生层面上。朱熹认为张载、二程此说十分重要。《朱子语类》卷四:“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,前此未有人说到此。’”<sup>[10]</sup>认为理解了气质之说,就可以明了各种不同的人性之间的差别,所以“极有功于圣门”。

与张载、二程和朱熹相比,王阳明更加注重医治疾病与变化气质之间的关系。他在《赠朱克明南归言》中说:

朱光霁,字克明,廉宪朱公之子也。尝与其兄光弼从学于予,举于乡,来游太学,已而归省,请学之要。予曰:“君子之学,以变化气质。其未学也,粗暴者也,贪鄙者也,虚诞者也,矜夸者也,轻躁者也;及其既学,粗暴者变而为温良,贪鄙者变而为廉介,虚诞者变而为忠信,矜夸者变而为谦默,轻躁者变而为重厚,夫然后为之学。其未学也,犹夫人也;及其既学,亦犹夫人也,则亦奚贵乎学矣?于是勉夫!”光霁曰:“敢问何以知其气质之偏而去之?”予曰:“手足之疾病,耳目之聩昏,无弗自知也;气质之偏,犹假于人乎弗思耳。故有隐沦于脏腑,潜汨于膏肓而不能自知者,非有名医为之切脉观色,酌之以良

剂,葑由济矣。”曰:“有弗能自知也乎?”“弗思耳。吾语子以剂:温良者,粗暴之剂也,能温良则变其粗暴矣;廉介者,贪鄙之剂也,能廉介则变其贪鄙矣;忠信者,虚诞之剂也,能忠信则变其虚诞矣;谦默者,矜夸之剂也,能谦默则变其矜夸矣;厚重者,轻躁之剂,能谦默则变其轻躁矣。医之言曰:‘急则治其标,缓则治其本。’凡吾之言,犹治其标本者也。若夫科第之举,文艺之美,子之兄弟有余才也,吾固不屑为二子道也。吾所言五病,虽亦一时泛举,然今之学者能免于是,亦鲜矣!”道经湖、贵,从吾游者多,或有相见,其亦出此致勉励之意。<sup>[2]780-781</sup>

只有变化气质之后才有可能成为君子,但是阳明认为大多数人并不知道自己气质如何偏执,因为这就像潜伏在膏肓之间的疾患,虽然病势沉重,但由于在身体内部,不像在体表上的疾患那么明显,所以病者毫无所知。这只能有赖于名医为之望、闻、问、切,并投之以祛病之良剂,方能够达到恢复健康的目的。而从变化气质来说,“温良”可治“粗暴”,“廉介”可治“贪鄙”,“忠信”可治“虚诞”,“谦默”可治“矜夸”,“厚重”可治“轻躁”。温良、廉介、忠信、谦默、厚重,就是医治偏执气质的“良剂”。医家所说的“急则治其标,缓则治其本”,指的是危急情况下要先控制明显的病征,这是治“标”;一旦病情趋于稳定,则可以寻找病征的源头而根治之,这是治“本”。当然,最好的治疗效果是标本兼治。所以阳明确说“凡吾之言,犹治其标本也”,显然是以纠正气质之偏的“名医”自许。不过,粗暴、贪鄙、虚诞、矜夸、轻躁“五病”,在阳明看来也不过是泛指,正像人的身体有着多种多样的疾病一样,人的气质之偏也是形形色色的。这一年阳明43岁,曾赋诗一首,其中有这样几句:“吾道既匪佛,吾学亦非仙。坦然由简易,日用匪深玄。始闻半疑信,既乃心豁然。”<sup>[1]733</sup>是说其学“非佛”亦“非仙”,坦然简易并不深玄,显然是指他自己的心学,但是由于“医”“儒”之间的内在关联,所以他并不“非医”。显然这个“坦然简易并不深玄”之学中必然包含着以标本兼治为特长的中医学的思想观念。

因此,王阳明把祛病养身作为自己“变化气质”的重要方法和功夫,如《传习录下》载:“九川卧病虔州,先生云:‘病物亦难格,觉得如何?’对曰:‘功夫甚难。’先生曰:‘常快活便是功夫。’”<sup>[1]94</sup>调养身心,要以乐观的心态对待疾病,这便是最基本的“功夫”,实乃至理之言。又如《传习录下》所载:“于中、

国裳辈同侍食。先生曰：‘凡饮食只是要养我身，食了要消化；若徒蓄积在肚里，便成痞了，如何长得肌肤？后世学者博闻多识，留滞胸中，皆伤食之病也。’”<sup>[1]95</sup>这是以吃饭要消化否则会积食生病来比喻后世学者不仅要博识多闻，而且要融会贯通，学以致用。在《与黄宗贤》中则谓：“君子道长，则小人道消；疾病既除，则元气亦当自复。但欲除疾病而攻治太厉，则亦足以耗其元气。药石之施，亦不可不以渐也。”<sup>[1]831</sup>以治疗疾病的过程来论君子小人之道，显示其对于诊病疗疾颇有心得。在《与王晋溪司马》书中说：“近者南赣盗贼虽外若稍定，其实譬之疽痈，但未溃决。至其恶毒，则固日深月积，将渐不可瘳治。生等固庸医，又无药石之备，不过从旁抚摩调护，以纾目前。自非老先生发针下砭，指示方药，安敢轻措其手，冀百一之成？”<sup>[1]1003</sup>这段话则是以无针砭方药来比喻不能彻底剿灭南赣盗贼之乱。借此也可以看出，王阳明显然对于中医外科学亦甚为精通。

弟子邹守益受其影响颇深，有一段话亦可录于此，其云：“《六经》之言，圣人医世之方也。善医者审声察色，针焮汤丸不同，而所以损有余补不足，无伐天和，以求复其元气，则一而已；圣人之言，浅深详略不同，而所以抑太过引不及，使人易恶归善，以复其天地之中，则一而已。元气复而人人充肤革，顺四体，以同升于寿，医之功也；元气复而人人亲父子，正君臣，肃长幼，别夫妇，以同升于善，其圣人医世之大成乎！”<sup>[2]1791</sup>这些说法大都将“医国”与“医人”紧密相互结合，毫无齟齬之感，堪称妙论。

王阳明在张载、二程、朱熹等人的气质之说基础上添加了养德养生并举之说，使之显现出新的特色、新的内涵、新的深度。治病祛疾而元气自生的每一步骤，都可以克服偏颇的气质之性，从而使有望恢复到纯善无恶的天地之性，如同患有各自不同疾病者，又重新成为身健神旺、气足德高之人一样。

### 三、“致中和”的养德养生思想

王阳明提到子思的“致中和”，显然是与喜怒哀乐之“已发”“未发”密切相关的。阳明曰：“盖喜怒哀乐，自有已发未发，故谓未发时无喜怒哀乐则可，而谓喜怒哀乐无未发则不可。”<sup>[2]612</sup>又说：“不可谓未发之中，常人俱有。盖体用一源，有是体即有用，有未发之中，既有发而皆中节之和。今人未能有发而皆中节之和，须知是他未发之中亦未能全

得。”<sup>[1]17</sup>作为情感的喜怒哀乐存在着已发未发两个过程，但此二者密不可分，盖因体用一源，显微无间，如果认为未发之中不是“常人俱有”，便是混杂了“私意”亦即成见<sup>②</sup>。阳明有时又不说“喜怒哀乐”而说“喜怒忧惧”，如曰：“知此则知未发之中，寂然不动之体，而有发而中节之和，感而遂通之妙矣。然谓良知常若居于悠闲无事之地，语尚有病。盖良知虽不滞于喜怒忧惧，而喜怒忧惧亦不外于良知也。”<sup>[1]65</sup>又常辨析《中庸》的“戒慎恐惧”一词，如《传习录中》：“来书云：‘夫子昨以良知为照心。窃谓：良知，心之本体也；照心，人所用功，乃戒慎恐惧之心，犹思也。而遂以戒慎恐惧为良知，何欤？’能戒慎恐惧是良知也。”<sup>[1]65</sup>可以看出，不仅喜、怒、哀、乐，而且包括忧、恐、惧，七情都在阳明的“良知”之中。当然，“已发”和“未发”还是有相对区别的，《续传习录》载有一段对话：

以方问：“戒慎恐惧，是致和，还是致中？”  
先生曰：“是和上用功。”以方曰：“《中庸》言‘致中和’，如何不致中，却来和上用功？”先生曰：“中和只是一个，内无所偏倚，少间发出，便自然乖戾了。故中和只是一个，但本体上如何用得功？必就他发处才着得力，故就和上用功。然致和便是致中，万物育便是天地位。”以方未能释然。先生曰：“不消去文义上泥，中和是离不得底。如面前只火之本体是中，其火之照物处便是和，举着火其光便自照物，火与照如何离得？故中和只是一个。”<sup>[2]2092</sup>

尽管已发未发浑然一体，中和只是一个，然而“戒慎恐惧”为已发，所以阳明说“是和上用功”，这也只是相对而言。当然，毋庸讳言，王阳明重视喜怒哀乐情感活动的“中和”问题，这与先儒的关注点有着很多一致的地方，那就是中和“是古人所理想的生活方式，是一种很好的‘原则’或人生态度，能体现出人与社会以及自然界和谐一致的理想境界，而在儒家看来，体现这种境界的最好方式莫过于情感，只有情感才能决定人与世界的价值关系，而‘中和’之成为价值原则，本来就是由情感决定的，而不是由其他的人类活动比如知性活动所决定的”<sup>[11]</sup>。

不过，阳明之所以强调“天下事虽万变，吾所以应之不出乎喜怒哀乐四者”，应该与他的中医养生思想有着密切的关系。他说：“心得养，则气自和，元气所由出也。”<sup>[1]1278</sup>所以他认为：“故心也者，中和之极也。”<sup>[1]1278</sup>这是说养心就是“致中和”。在回答陆原静提出的“养生以清心寡欲为要”问题时，

阳明说：“必欲此心纯乎天理，而无一毫人欲之私，此作圣之功也。必欲此心纯乎天理，而无一毫人欲之私，非防于未蒙之先，而克于方萌之际不能也。防于未萌之先，而克于方萌之际，此正《中庸》‘戒慎恐惧’、《大学》‘致知格物’之功，舍此之外，无别功矣。”<sup>[1]66</sup>这里虽然仍是在说儒家德性的纯粹性，但也与医家的情感中和观不无一致，比如《灵枢·百病始生》说“喜怒不节则伤藏”<sup>[12]397</sup>，《素问·疏五过论》说“暴乐暴苦，始乐后苦，皆伤精气，精气竭绝，形体毁沮。暴怒伤阴，暴喜伤阳”<sup>[7]555</sup>。喜怒哀乐的大起大落，损伤脏腑、精气，致使阴阳不和，严重危害身体健康，所以《灵枢·本藏》说：“志意和则精神专直，魂魄不散，悔怒不起，五藏不受邪矣。”<sup>[12]293</sup>情感的调适与和谐在养生之道中具有相当重要的地位。显然，这是符合王阳明“养德养身上只是一事，但能清心寡欲，则心气当平和，精神自当完固矣”的基本宗旨的。

王阳明是其“知行合一”说的践履者，他在日常生活中清心寡欲、惩忿窒欲、戒慎恐惧，可以说在养生养德两方面均为后人做出了表率。阳明曰：“惩心忿，窒心欲，迁心善，改心过；处世接物，无所往而非求尽吾心以自谦也。”<sup>[2]654</sup>这是阳明的夫子自道，袒露其一生的心路历程。他还进一步阐发了君子对于戒慎恐惧应有所敬畏的观点，他说：

夫君子之所谓敬畏者，非有所恐惧忧患之谓也，乃戒慎不睹，恐惧不闻之谓耳。君子之所谓洒落者，非旷荡放逸，纵情肆意之谓也，乃其心体不累于欲，无入而不得之谓耳。夫心之本体，即天理也。天理之昭明灵觉，所谓良知也。君子之戒慎恐惧，惟恐其昭明灵觉者或有所昏昧放逸，流于非僻邪妄而失其本体之正耳。戒慎恐惧之功无时或间，则天理常存，而其昭明灵觉之本体，无所亏蔽，无所牵扰，无所恐惧忧患，无所好乐忿懣，无所意必固我，无所歉馁愧怍。和融莹彻，充塞流行，动容周旋而中礼，从心所欲而不踰，斯乃所谓真洒落矣。<sup>[1]190</sup>

就是说不仅要戒慎恐惧，而且要达到心体的不闻不睹，这样才能更好地涵养德性，才真正做到了所谓“真洒落”。当然，养生的核心在于养德，其《观德亭记》云：

德也者，得之于其心也。君子之学，求以得之于其心，故君子之于射，以存其心也。是故燥于其心者，其动妄；荡于其心者，其视浮；歉于其心者，其气馁；忽于其心者，其貌惰；傲于其心

者，其色矜。五者，心之不存也；不存也者，不学也。君子于射，以存其心也。是故心端则体正，心静则容肃，心平则气舒，心专则视审，心通故时而理，心纯故让而恪，心宏故胜而不张、负而不弛。七者备而君子之德成。<sup>[1]246</sup>

“心端”则体正，“心静”则容肃，“心平”则气舒，“心专”则视审，“心纯”则让恪，“心宏”则张弛有序等，这些均为涵养德性的成效，是君子“德成”的标志。同时，在阳明看来，涵养德性也是治疗“心病”的良药。他说：“只收心静坐，闲邪存诚，此是端本澄源，为学第一义。若持循涵养得熟，各随分，自当有进矣。会时但粗饭淡羹，不得盛具肴品为酒食之费。此亦累心损志之一端，不可以为琐屑而忽之也。”<sup>[2]917</sup>又说：“大抵心病愈则身病亦自易去。纵血气衰弱，未便即除，亦自不能为心患也。”<sup>[1]171</sup>所以尽管阳明一生疾病缠身，却无“心患”，其尝谓“本心之明，皎如白日”<sup>[1]172</sup>，临终时还留下了“此心光明，亦复何言”<sup>[1]1446</sup>的浩叹之语。

重视“心病”或“心患”对人体健康的危害由来尚矣。《易传·说卦》曰“坎为水……为加忧，为心病”<sup>[5]358</sup>，《素问·移精变气论》则说“忧患缘其内，苦形伤其外……所以小病必甚，大病必死”<sup>[7]83</sup>，古人虽然都用一个“忧”字来代表内心的痛苦，实际上这是对心病的一种描述方式。心病的后果是十分严重的，即所谓“小病必甚，大病必死”，并没有什么特别有效的治疗手段。在《庄子·人间世》中也有类似的论述，如“扰则忧，忧则不救”，原因是，“必其诘杂则事绪繁多，事多则中心扰乱，心中扰乱则忧患斯起。药病既乖，彼此俱困”<sup>[13]</sup>。由此可见，心病一直困扰着古人，因此《易经·丰卦》卦辞就有“勿忧”一词，以十分郑重的语气，提醒人对心病提高警惕，勿陷其间。后来孟子所说的养心莫大于寡欲，《易传》的“惩忿窒欲”，就显示了人们不断探讨如何对付心病困扰的过程。入宋以后，二程、朱熹等人对于心病也有一些阐发。直到王阳明出，可以说总结了医儒两家的相关认识，把治疗心病的知识整理得更加系统化和条理化，使之打开了新的格局。

养德与养生并重，甚至养德就涵盖了养生，这种认识一直为后世所尊信，至宋明时期更为流行，无论医界还是学界，无不讨论“德生双养”的问题<sup>[14]</sup>。然而现实生活中，道德高尚者未必长寿，甚至这种状况并不鲜见，因此王阳明说“盖吾儒亦有神仙之道，颜子三十二而卒，至今未亡也”<sup>[1]805</sup>，只能把精神不朽视为人肉体生命的延续。所以说寿命的长短的

确是一个非常复杂的并且也没有一个确切答案的问题。

具体到王阳明本人,其极强的人世之心与衰弱不堪的身体形成了难以破解的矛盾。在《四乞省葬疏》中,他说:“臣素贪恋官爵,志在进取,亦非高洁独行,甘心寂寞者。徒以疾患缠体,哀苦切心,不得已而为此。今亦未敢便求休退,惟乞暂回田里,一省父疾,经营母葬,臣亦因得就医调理,少延喘息。苟情事稍伸,病不至甚,即当奔走赴阙,终效犬马,昔人所谓报刘之日短,尽忠于陛下之日长也。臣不胜哀痛、号呼、恳切、控吁之至。”<sup>[1]438</sup>王阳明并不否认自己博取功名的愿望,他并不想做一位籍籍无名的隐者,不过是因为急切需要省父葬母尤其是自己疾病缠身,而请求获得短暂的休养和调理。虽然写得如此哀伤、沉痛和恳切,但并没有得到朝廷一丝一毫的同情。在《辞免重任乞恩养书》中他又道:“今年六月初六日,兵部差官赍文前到臣家,内开奏奉钦依,以两广未靖,命臣总治军务,督同都御史姚镛等勘处者。臣闻命惊惶,莫知攸措。伏自思惟,臣于君命之召,当不俟驾而行,矧兹军旅,何敢言辞?顾臣病患久积,潮热痰嗽,日甚月深,每一发咳,必至顿绝,久始渐甦。乃者谢恩之行,轻舟安卧,尚未敢强,又况兵甲驱劳,岂复堪任?夫委身以图报,臣之本心也。若冒病轻出,至于僨事,死无及矣。”<sup>[1]460</sup>然而朝廷只批准王阳明在军中调理。但是军营本非疗养之地,且军务繁忙,无休无眠,其身体状况如此衰弱不堪,怎样才能支撑下去?愈是如此,阳明愈是寄希望于以养德来维持病体,其云:“但恨体弱多病,精神不足,正好用功之候,而四体又觉疲倦思卧矣。虽事亲从兄之事,亦竟不能尽如其愿,奈何,奈何!今必不得已,只凭良知爱养精神,既养得精神,都只将来供应良知之用,是或处病之一道欤?”<sup>[2]1872</sup>然而,良知也是精神,以精神来养精神,徒然失落了肉体,显然这是王阳明无可奈何之语。

就在王阳明人生最后一年的七月六日,他又上了《乞恩暂容回籍就医养病疏》,其曰:

臣自往年承乏南赣,为炎毒所中,遂患咳嗽之疾,岁益滋甚。其后退伏林野,虽得稍就清凉,亲近医药,而病也终不能止,但遇暑热,辄复大作……当思恩、田州之役,其时即已力疾从事,近者八寨既平,议于其中移卫设所,以控制诸蛮,必须身亲相度,方敢具奏;则又冒暑舆疾,上下岩谷,出入茅苇之中,竣事而出,遂而不复能兴。今已舆至南宁,移卧舟次,将遂自梧到

广,待命于韶、雄之间……夫竭忠以报国,臣之素志也;受陛下之深恩,思得粉齑骨以自效,又臣近岁之所日夜切心者也。病日就危,尚求苟全以图后报,而为养病之举,此臣之所大不得已也。惟陛下鉴臣一念报主之诚,固非苟为避难以自偷安,能悯其濒危垂绝不得已之至情,容臣得暂回原籍就医调治,幸存余息,鞠躬尽瘁,以报陛下,尚有日也。臣不胜恳切哀求之至!<sup>[1]523-524</sup>

这里讲了三层意思:一是自己的病势垂危,且军中已无医者;二是战事虽告一段落,但接下来任务更重,自己已无力承担;三是回乡就医调治身体,稍微恢复后,即重新披挂上阵效命沙场。此番话可谓近乎哀求,十分凄惨。但接到的圣旨却是:“卿素负才望,公议雅服。今又深入瘴乡,荡平剧寇,安靖地方,方切倚任。有疾,宜在任调治,不准辞。”<sup>[2]1896</sup>得到的依然是冷酷无情的拒绝。此时阳明“面色黧悴,时咽姜蜜以下痰”<sup>[2]2024</sup>,可谓痛苦不堪。因此此后的时日中,阳明与友人学生的书信中,无不谈到自己的病情,如《与黄宗贤四》:“平生极畏炎暑,遍身皆发肿毒,旦夕动履且有不能……自度病势,非还故土就旧医,决将日甚一日,难复疗治。”<sup>[1]832</sup>《与黄宗贤五》:“自入广来,精神顿衰。虽因病患侵袭,水土不服,要亦中年以后之人,其势亦自然至此,以是怀归之念日切。”<sup>[1]832</sup>《答聂文蔚二》:“贱躯旧有咳嗽畏寒之病,近入炎方,辄复大作。主上圣明洞察,责负甚重,不敢遽辞。”<sup>[1]82</sup>《与陈惟濬》:“区区咳患亦因热大作,痰痢肿毒交攻。”<sup>[1]222</sup>《答何廷仁》:“区区病势日狼狽,自至广城,又增水泻,日夜数行,不得止,今遂两足不能坐立。”<sup>[1]225</sup>显然,眼下的状况分明是在勉力支撑、拖延时日而已。至十一月二十一日行至南安青龙铺,油尽灯枯的阳明先生就与世长辞了,没有能够实现他养德养身并举的愿望。

## 结 语

以上我们从三个方面探讨了有关王阳明养德养生的基本思想,可以看出阳明试图通过“惩忿窒欲”“变化气质”和“致中和”等多种涵养道德的方法来达到养生之目的。应该说,这些尝试和努力是颇有成效的。比如说“惩忿窒欲”,既能恢复自己原本的善性,又减轻甚至消除了病患,成为专治各种“邪思枉念”的灵丹妙药;而“变化气质”则试图使治病祛疾的每一步骤都成为克服偏颇气质之性的稳健操

作,就如同原来患有各自不同疾病者又重新成为身健神旺、气足德高之人一样。“致中和”则是让情感的调适与和谐处于养生之道的中心地位。显然,这是与王阳明“养德养身上只是一事,但能清心寡欲,则心气当平和,精神自当完固矣”<sup>[2]</sup><sup>895-896</sup>的基本观念相一致的。

毋庸置疑,王阳明“养德养身上只是一事”的观念与其心学“知行合一”论的宗旨也是相契合的,道德情感与日常践履是合一的,这就与朱熹的“知先行后”说划清了界限。王阳明说:“身之主宰便是心;心之所发便是意;意之本体便是知;意之所在便是物。如意在于事亲,即事亲便是一物;意在于事君,即事君便是一物;意在于仁民爱物,即仁民爱物便是一物;意在于视听言动,即视听言动便是一物。所以某说无心外之理,无心外之物。”<sup>[1]</sup><sup>6</sup>从心学的基本立场来看,心与物便是一体的,知与行便是合一的。同样的道理,“心”能知养德,“意”就能养身,因为归根结底两者是一回事。王阳明将“无心外之理,无心外之物”学说贯彻于养德养生的过程之中,强调了主体意志,高扬了主观能动性,约束甚至戒除了许多邪心妄念以及悖德伤身的言行举止,因此对于养生保健不无益处,其正面意义是不容忽视的。

当然,阳明心学也存在着局限性。他时常以知代行,混淆了知与行之间的区别,造成了知与行的脱节。具体到本文来说,就是使得在不少场合下,养德

与养生并不能相辅相成,甚至于出现相互背离的状况。尽管其中有各种复杂的社会现实因素横亘其中,但是过分依赖“心”的作用,则不能不说是其中最为根本的思想缺陷。

#### 注释

①五福:“一曰寿,二曰富,三曰康宁,四曰攸好德,五曰考终命。”李民:《尚书译注》,上海古籍出版社2004年版,第229页。②《传习录上》:“喜怒哀乐本体自是中和的,才自家有些私意思,便过与不及,便是私。”吴光等主编:《王阳明全集》,上海古籍出版社1992年版,第19页。

#### 参考文献

- [1]王守仁.王阳明全集[M].吴光,等编校.上海:上海古籍出版社,1992.
- [2]束景南.王阳明年谱长编[M].上海:上海古籍出版社,2017.
- [3]朱熹.四书章句集注[M].北京:中华书局,1983.
- [4]程颢,程颐.二程集[M].北京:中华书局,1981.
- [5]高亨.周易大传今注[M].济南:齐鲁书社,1979:356.
- [6]李镜池.李镜池周易著作全集:二[M].北京:中华书局,2019:598.
- [7]黄帝内经素问[M].王冰,注.北京:人民卫生出版社,1963.
- [8]杨上善.黄帝内经太素[M].北京:学苑出版社,2007:431.
- [9]张载.张载集[M].北京:中华书局,1978:23.
- [10]黎靖德.朱子语类[M].北京:中华书局,1986:70.
- [11]蒙培元.情感与理性[M].北京:中国社会科学出版社,2002:184.
- [12]孟景春.黄帝内经灵枢译释[M].上海:上海科学技术出版社,1986.
- [13]郭庆藩.庄子集释[M].北京:中华书局,1961:134.
- [14]徐仪明.性理与岐黄[M].北京:中国社会科学出版社,1997:176-177.

## On Wang Yangming's Thought of Cultivating Morality and Preserving Health from the Perspective of Mind Theory

Xu Yiming

**Abstract:** Wang Yangming put forward the idea of cultivating morality and preserving health at the same time from the perspective of his mind theory. First of all, he believed that “it was the most important point of kung fu to be interested in the study of sages and to punish the pent-up desire”, and the so-called “punishing the pent-up desire” was the main way to declare health and morality by using the authority of the Confucian classic *Zhou Yi*. He pointed out that improving morality and upgrading knowledge, was like feeling the pain of one's own illness, so that those who can “seek a famous doctor, ask for effective medicine, and have the ability to delay it not far from Qin Chu”. Secondly, Wang Yangming advocated the goal of moral cultivation and health preservation through “changing temperament”. Among the specific methods of “changing temperament”, he thought that it was an effective way to cure diseases and cultivate vitality. Finally, he mentioned Zi Si's “harmony” and thought it was an important effort to cultivate morality and preserve health. He stated that “If you are nourished by your heart, your Qi will be self-balanced, and your vitality will derive from it”, and he thought that “If you have the heart, you will be extremely neutral.” That is to say, cultivating the heart was “to be neutral”, which contained the idea that cultivating morality was cultivating the heart. However, Wang Yangming's strong spirit of serving the world and his weak body created an irresolvable contradiction, thus he failed to realize his desire to cultivate both morality and health.

**Key words:** Wang Yangming; cultivate morality and health; punish resentment; changing temperament; neutralization

责任编辑:涵 舍