

◆ 养生研究 ◆

孟子修身养德学术思想探析

何锦精¹, 吴丽芳², 王河宝¹

1. 江西中医药大学, 江西 南昌 330004; 2. 涉县医院, 河北 涉县 056400

[摘要] 孟子提出性善论, 认为其核心为德, 将修身养德作为自身的行为规范。中医精神养生是通过调摄情志、怡养心神, 以达到身心健康、延年益寿的方法。孟子修身养德思想集中体现在存心养性、推己及人、反求诸己三个方面。本研究探析孟子修身养德思想的渊源、内涵及对现代养生观念的影响, 以期对精神养生及当代人的思想品德修养有所裨益。

[关键词] 孟子; 修身养德; 性善论

[中图分类号] R212 **[文献标志码]** A **[文章编号]** 0256-7415 (2024) 22-0223-04

DOI: 10.13457/j.cnki.jncm.2024.22.042

Study on Mencius' Philosophical Thoughts on Self-Cultivation and Moral Nurturing

HE Jinjing¹, WU Lifang², WANG Hebao¹

1. Jiangxi University of Chinese Medicine, Nanchang Jiangxi 330004, China; 2. Shexian Hospital, Shexian Hebei 056400, China

Abstract: Mencius proposed the theory of innate goodness, with virtue at its core, and adopted self-cultivation and moral nurturing as his behavioral norms. The mental health preservation in Chinese medicine is achieved through regulating emotions and nourishing the spirit, aiming for physical and mental health, and longevity. Mencius' thoughts on self-cultivation and moral nurturing are mainly reflected in three aspects: preserving the mind and nurturing the nature, treating others as oneself, and introspection. This study explores the origins and connotations of Mencius' thoughts on self-cultivation and moral nurturing, and their impact on modern health preservation concepts, in the hope of benefiting mental health preservation and the moral cultivation of contemporary people.

Keywords: Mencius; Self-cultivation and moral nurturing; Theory of innate goodness

孟子提出性善论, 认为人性本善, 人之为善, 是人的本性。《孟子·告子上》曰: “人性之善也, 犹水之就下也。人无有不善, 水无有不下……人之可使为不善, 其性亦犹是也。” 孟子作为儒家的重要代表人物之一, 继承和发展了孔子致中和、养心性、

重义理的养生思想, 并有自己独到的见解和发挥, 在《孟子》一书中可见一斑。随着生活节律增快、生活压力增大, 人们对身心健康愈加关注。健康的标志须保持身体、心理、社会适应能力和思想道德的完整结合, 即1989年世界卫生组织提出的四维健

[收稿日期] 2024-04-15

[修回日期] 2024-07-21

[基金项目] 江西省中医药管理局盱江医学重点研究室项目(赣中医药科教字[2021]3号)

[作者简介] 何锦精(1997-), 女, 硕士研究生, E-mail: 2456368817@qq.com。

[通信作者] 王河宝(1971-), 男, 副教授, E-mail: 137259787@qq.com。

康观。孟子提出修身养性,通过修养身心以达健康长寿。老子《道德经》曰“德是寿之本”“寿源于德”,养德是长寿的根本,养生需先养德。道德修养成为维持健康的重要标志之一。对于养德与养生的关系,儒家的认识深刻而有卓见,如孔子提出的“仁者寿”“大德必得其位……必得其寿”等观点。孟子认为人要健康长寿,须常怀慈善之心,积善成德;要身心健康,须“养吾浩然之气”,固守气节,做到“富贵不能淫,贫贱不能移,威武不能屈”(《孟子·滕文公下》)。同时认为在利与义、生与死面前,要做到“舍生取义”“爱生而不苟生”,恪守自己的人生理想及信念,反对拜金和享乐主义,活出生活的质量与精彩。

1 孟子修身养德思想渊源

儒家对道德修养的重视,最早在先秦时期就有所体现,并将其作为伦理修养的重要组成部分。孔子作为儒家的创始人,提出“知者乐水,仁者乐山;知者动,仁者静;知者乐,仁者寿”(《论语·雍也》)“故大德……必得其寿”(《礼记·中庸》)认为健康长寿与个人道德修养有关,品德高尚的人必然能够长寿。在养生过程中,重视个人道德修养,达到道德自我完善的境界是通向寿域的要道,同时孔子的“仁者寿”观点成为儒家以德养生的基础^[1]。

孟子继承和发展了孔子仁德思想,并将良好道德情操培养与养生结合在一起,提出了人性善的思想。清·石天基《长生秘诀》曰:“善养生者,当以德行为主,而以调养为佐。二者并行不悖,体自健而寿命自可延长。”其认为要想益寿延年,需有善心,注重德养,多行善事,助人为乐。《孟子·告子上》曰:“仁义礼智,非由外铄我也,我固有之也。”认为人性本善,与生俱来,但人性的善在后天尚需进一步铸造、优化。先天具有的只是善的萌芽,后天良好的教育及环境等诸多方面的锤炼,使四端“扩而充之”,才形成真正的四德^[2]。孟子的“我善养吾浩然之气”指要从道义出发,养好天地及人心中之正气,其根本就是要修养仁义道德,培养人的坦荡无私的胸怀。孟子认为培养一个人良好的心理状态,保持心胸开阔和心地正直、光明,长此以往就可使全身心得到充实与满足。足见,孟子的修身养德是一种高层次的养生观,将仁义道德摆在重要位置,认为这样可真正提高生活的质量与层次。

2 孟子修身养德思想内涵

孟子认为人性本善,应加以养护,将仁、义、礼、智四种品德与生活实践相结合。对因受世俗物欲诱惑而致自身存有的善端丧失的人,通过后天的不断修养,保存既有的善端。

2.1 以德润身,存心养性 《孟子·尽心上》曰:“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。”提出了存心养性的修养方法。孟子认为发挥本心,知晓本性,就懂得了天命。人的心、性与天地自然是统一的,保持人的本心、养护人的本性,与天地自然规律保持一致,努力修炼身心,便可以安身立命。为此,孟子主张性善论。他认为人生来就具有善端,而仁、义、礼、智四个善端是与生俱来、人皆有之的良知和良能^[2],即“人之有是四端也,犹其有四体也”(《孟子·公孙丑上》)。孟子认为具有高尚品德,且还保持着心地的正直与光明,保持着善的本性,这样就能避免不必要的纷争,从而精神放松、身心健康^[3]。在孟子看来,存心养性的核心是仁德,《孟子·告子上》曰:“仁,人心也;义,人路也……学问之道无他,求其放心而已矣。”减少对外界事物的欲望,使仁义之举成为发自内心的品行,使仁爱之心充满整个身心,而这些无疑都是有助于养生的^[4]。

2.2 以德广济,推己及人 孟子继承和发展了孔子的仁德思想,“夫仁者,己欲立而立人,己欲达而达人。能近取譬,可谓仁之方也已”(《论语·雍也》)。即仁德的人,自己对他建立仁爱之心,他人才会对你仁爱;自己对他豁达,他人才会对你豁达,推己及人,这便是施行仁德的方法。孟子传承孔子“推己及人”的修养方法,提出“老吾老,以及人之老;幼吾幼,以及人之幼”(《孟子·梁惠王上》),认为将仁爱之心广施于他人,行事能够设身处地为他人着想,遇事时要将心比心,以此来发扬善性,推广仁德。在推行仁德的过程中,要分亲疏和远近,要学会先爱亲后爱人,由近及远。“古之人所以大过人者无他焉,善推其所为而已矣”(《孟子·梁惠王上》),认为古代圣贤的道德境界远超于常人,不过是其善于推己及人而已。

推行仁德须持而久之,广济他人,日久则成自然而习以成性。孙思邈在《备急千金要方·养性序》

中提及：“夫养性者，欲所习以成性，性自为善……性既自善，内外百病皆悉不生，祸乱灾害亦无由作，此养性之大经也……虽绝药饵，足以遐年”可见，养性就是以善为特征的道德修养。性善好施之人，以奉献为荣，以仁德助人。如此既可激发他人的友爱感激之情，自己也可从中感受到温暖，正如常言说“赠人玫瑰，手有余香”。被温暖、温馨包绕之人，脏腑阴阳处于协调与平衡状态，自然有益于维护身心健康。

2.3 以德内省，反求诸己 《论语·学而》中“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？”即每日三省自己的品行是否符合社会的道德规范、是否得到了自身要求的思想品格，通过反省，逐步形成良好的品格和人格。《孟子·离娄上》曰：“行有不得者，皆反求诸己。”其中的“反求诸己”是对孔子内省法的传承与借鉴。爱他人却得不到他人的亲近、尊敬他人却得不到他人的回应，就应反问自己仁爱是否足够、态度是否恭谦。孟子认为任何事如果没有得到理想效果，要先从自己身上找出问题所在。“古之君子，过则改之；今之君子，过则顺之。古之君子，其过也，如日月之食，民皆见之；及其更也，民皆仰之。今之君子，岂徒顺之，又从为之辞。”（《孟子·公孙丑下》）对待过错，古代的君子和现在的君子有两种不同的态度。古代的君子能够及时改正自己的过错，人们仍然尊重和仰慕他们；现在的君子则将错就错，甚至为了掩饰过错而编造借口^[2]。“今有人日攘其邻之鸡者。或告之曰：‘是非君子之道。’曰：‘请损之，月攘一鸡，以待来年，然后已。’如知其非义，斯速已矣，何待来年？”（《孟子·滕文公下》）孟子认为有错则改，善莫大焉；而对于有过错但不改正，甚至找借口来掩饰过错之人，是不能容忍的。“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。”（《孟子·公孙丑上》）施行仁德好比射箭，首先需端正自己的姿态，如果没射中，就要先从自己身上找出问题所在，而不要抱怨那些赢自己的人。孟子认为与人交往要仁义行事，且严于律己、宽以待人。若扪心自问后发觉自己并无过错，便可心安理得地做好自己^[3]；反之，则应如孔子的“吾日三省吾身”，发现不足，加以改正，以使德性日臻完善。

3 孟子修身养德思想对现代养生观的影响

现代养生是指用音乐、活动、饮食、行为等，通过调节个人的生活环境、生活习惯及心理状态，来调养身心，从而达到增强体质、预防疾病、延年益寿的目的。现代养生观是指人们对于现代养生所形成的观点和看法。在快节奏的生活下，工作压力渐大，年轻人多受精神、心理健康的困扰，出现焦虑、失眠、抑郁等症状，因而越来越多的年轻人注重养生，养生不再限于中老年人。伴随着养生热潮逐渐涌起，中医养生保健书籍及各种养生方法风靡社会。但由于养生保健市场监管不严、社会转型期的浮躁心态、大众传媒过度渲染等^[6]，养生热度广泛传播的同时也传达了一些不正确的养生理念，人们对于养生多寄希望于获得某种可快速使身体健康的方法，这对大众养生产生了极大误导，使养生热潮出现诸多乱象。而孟子修身养德思想注重发自内心的仁义之举，其发扬善行，推行仁德，广济于他人，且孟子着重于对自身品行的反省。孟子的修身养德思想对当代人的养生观念产生了一定影响，有助于促进个人身心健康和社会和谐发展。

3.1 塑造高尚的人格品质 “富贵不能淫，贫贱不能移，威武不能屈”，孟子认为大丈夫的评判标准应是根据自己的道义，不论身处何种境地，都应以坚持自己心中的道义为准则。同时孟子认为这样的人格品质不是与生俱来的，而是在日常生活中通过坚持不懈的培养与维护达到的。想要达到《孟子》中所言的高尚人格品质，首先就要注重个人的精神修养，用理性思维看待自己及周围人物质上的贫富。在现代物质生活水平提高的同时，一些人在精神上出现了极大的贫瘠，盲目攀比、跟风等现象严重。晋·陶渊明言“吾不能为五斗米折腰”，虽然陶渊明生活艰苦但仍保持自身高尚的人格品质，不为金钱、权势所低头，坚持自己心中的道义。因此学会理性思维，不断培养精神方面的修养，在物质生活满足的同时提升精神修养，自然可使自己身心和谐，从而心神愉悦、益寿延年。

3.2 形成良好的心境 心性杰出的人，能够保持纯真、善良，保存善的本性。其次心性杰出的人，无论何时都情绪较为稳定，心境平和，遇事不会担惊受怕，情绪不会跌宕起伏，由此可避免负面情绪对身心造成的伤害，有助于增强人体各组织器官的功

能,提高机体整体的免疫能力,从而减少疾病的发生。拥有良好的心境,符合时代需求及现代人的养生理念。当今社会是一个充满生机、充满诱惑的社会,在新生事物不断涌现,物欲横流的同时,给人们带来诸多精神诱惑与压力,从而导致多种身心疾病的发生。清·尤乘《寿世青编》曰:“夫心者,万法之宗,一身之主,生死之本,善恶之源,与天地而可通,为神明之主宰,而病否之所由系也。”足见,养心是养生之首要。孟子提出“养心莫善于寡欲”。寡欲即减少过分的欲望及过多的索求,这就要求从自身做起,培养高尚的品德,正视外物,做到恬淡、寡欲,则心晴气顺,精神内守,从而气血调和,健康长寿。因此要想实现自身的健康长寿,修身的同时更要注重修心,而良好的德行有助于培养良好的心境,达到身心和谐的境界。

3.3 培养和谐的人际关系 良好的人际关系有利于身心健康。然而,纷繁复杂的人际交往中,谐和者有之、纷争者有之、仇讎者有之,漠视者有之……而恰当处理人际关系,当先从自身做起,学会倾听、学会包容,如孟子曰:“爱人者,人恒爱之;敬人者,人恒敬之”(《孟子·离娄章句下》)。能够爱人和懂得尊重他人的人,同样也会得到他人的尊敬。在日常生活中,要正视与他人的交往,减少一些苛求,给予一丝温暖,以爱相迎、以德报怨,自然胸襟坦荡,光明磊落,没有忧愁、悲苦,生活在舒心惬意的环境中,其乐融融。如此则保持精神内环境良好

的状态,有利于身心健康。正如清·程文囿《医述》曰:“胸襟坦荡,宁静淡泊,正如春气之和融,必能气血畅达,阴阳和调,自可益寿延年。”

4 结语

在当代物质极大丰富的情景下,孟子修身养德思想为现代人提供了心灵价值导向。以德养生从关心个人身心健康到社会道德层面,有利于人们自觉地建立良好的道德信念,有助于形成和谐的人际关系,促进身心的健康。在社会急速发展、人际关系纷繁复杂的今天,孟子修身养德思想无疑是一壶清茶、一叶方舟,清新淡雅,洗涤着人们的心灵,浇灌着人生航向,对塑造个人意志品德、提高生活质量、促进生命健康有着重要的启发意义和借鉴价值。

[参考文献]

- [1] 周际明. 孟子养生思想探究[J]. 科技信息, 2011(13): 522, 538.
- [2] 于慧芳. 孟子的道德修养论[J]. 洛阳师范学院学报, 2006, 25(4): 46-47.
- [3] 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, 15(4): 6-7.
- [4] 马翠莲. 孟子的养生思想探赜[J]. 鄂州大学学报, 2014, 21(11): 23-25.
- [5] 刘志山, 黄杉. 孟子道德教育思想: 目标、内容、方法与历史贡献[J]. 深圳社会科学, 2023, 6(2): 140-149.
- [6] 敬继红, 闫文凯, 席永平. “养生热”现象折射的社会问题研究[J]. 吉林体育学院学报, 2012, 28(1): 134-136.

(责任编辑: 刘迪成)