# 儒家思想與健康概念

劉俊香　王官會

## 摘要

健康是醫學哲學中最基本的概念之一。不少人認為，健康概念如同疾病一樣，受到不同價值觀念的影響，其內涵是多元化的，存在多種健康概念。筆者認為，我們所講的健康主要指人的健康，對健康的理解應當與對人的理解與界定聯繫起來。儘管不同哲學文化、思想觀念對人的界定各有側重，但都有共同的方面，健康概念也是如此。筆者認為，世界衛生組織[World Health Organization (WHO)]的健康概念比較全面地揭示了健康的本質，已成為大多數人追求的健康目標。儒家對健康的理解主要基於人的道德意識和道德價值，強調修身養心、精神健康對維護軀體健康、構建和諧人際關係、社會環境的重要性，這與 WHO 的定義有異曲同工之處。

考察儒家思想對健康的理解，不僅有助於我們推進個體及人類健康，同時也有助於我們在價值多元化的後現代潮流中，為探尋不同民族文化、歷史傳統等之間的共同點提供思想基礎和實踐的可能性。

**【關鍵詞】**儒家思想　健康　身心關係

---

劉俊香，北京協和醫學院社會科學系副教授，中國北京，郵編：100005。
王官會，長春骨傷醫院主治醫師，中國長春，郵編：130051。

《中外醫學哲學》VIII:2 (2010 年) ：頁73-85。
© Copyright 2010 by Global Scholarly Publications.

“健康”概念一直是醫學哲學中的一個基本概念。何謂“健康”？儒家思想對於我們理解“健康”概念、促進個體和人類健康有何助益？本文試圖分析這些問題。

“健康”是一個十分複雜的概念，對它的理解和界定有多種。有人將健康與個人幸福聯繫在一起，認為健康就是有能力實現最基本的幸福[1]；還有人強調健康是一種主觀感覺，如對自己生活的滿意度等等。1948年WHO提出健康是身體和精神、社會上的完滿狀態，而不僅僅是沒有疾病或不適。1989 年又修改為：健康是軀體健康、心理健康、社會適應良好和道德健康，而不僅僅是指沒有疾病或身體不虛弱狀態。[2] 可以說 WHO 的定義揭示了一個多維的、立體的健康目標和期望。

筆者認為，儘管WHO的健康概念一開始就遭到不少人的質疑和挑戰，但它的確給人們揭示出一個比較全面的、內涵豐富的健康概念，迄今為止，尚未出現比它更完善的定義。有人批駁說，WHO 的健康定義描述了一個理想狀態，如果以此來衡量的話，現實中沒有一個人是健康的。健康概念之所以引發曠日持久的爭論在於它涉及到一個更基本的哲學問題——對人的本質的理解和思考。因為我們談“健康”主要是指個人或人類的健康，只有在一個宏觀的歷史文化背景當中，才容易討論“健康”概念。自古到今，許多哲學流派都意識到人的物質層面和精神屬性，完整的、全面的人必然是身心健全的人，只不過各個流派著重強調人的某一特徵而已。但這並不意味著健康概念是不可通約的，它們之間存在共同的核心和精髓。廣義上講，人類對健康的期望和追求是百慮一致，殊途同歸。

今天，和諧與健康再次成為時代關注的熱門話題，我們有必要從中國傳統哲學、倫理視角來考察一下儒家思想對健康的理解與認

(1) Nordenfelt, Lennart, *On The Nature Of Health* (Dordrecht: Kluwer Academic Publishers, 1995), p.79.

(2) 〈現代健康觀〉，取自安徽工程大學：http://www.auts.edu.cn/s/17/t/167/1f/b1/info8113.htm

識，這對於我們反思儒家思想、推進個體及人類健康將有重要的理論意義和實踐價值。

## 一、儒家思想對人的理解與界定

眾所周知，儘管儒家承認人是動物的一種，但大多強調人與動物的區分。許多儒家代表一直把道德意識、道德品質看作是人與動物最本質的區別。

以孟子的“四端”說最為典型：“無惻隱之心，非人也；無羞惡之心，非人也；無辭讓之心，非人也；無是非之心，非人也。惻隱之心，仁之端也；羞惡之心，義之端也；辭讓之心，禮之端也；是非之心，智之端也。人之有是四端也，猶其有四體也。”（《孟子．公孫丑上》）也就是說，“四心”是人與生俱來、先天具有的，就好像四肢一樣，人有這四種萌芽，就能夠在社會生活中推行仁、義、禮、智；荀子也認為人與動物的區別在於有無禮義，道德是人特有的屬性。他曾講“水火有氣而無生，草木有生而無知，禽獸有知而無義，人有氣、有生、有知，亦且有義，故最為天下貴。”（《荀子．王制》）又說，“義則不可須臾舍也。為之人也，舍之禽獸也。”（《荀子．勸學》）《禮記》充分發揮了這種重德思想，把禮義道德看作是人與禽獸的根本區別。“夫唯禽獸無禮，故父子聚麀。是故聖人作，為禮以教人。使人以有禮，知自別於禽獸。”（《禮記．曲禮》）“男女有別，然後父子親，父子親然後義生，義生然後禮作，禮作然後萬物安。無別無義，禽獸之道也。”（《禮記．郊特性》）

宋明理學家對先秦儒家的這一思想加以發揮，極力強調人的道德價值。周敦頤說：“天地間，至尊者道，至貴者德而已矣。至難得者人，人而至難得者，道德有於身而已矣。”（《師友上．通書》）程頤也堅持：“君子所以異於禽獸者，以有仁義之性也。”（《程氏遺書》卷二十五）王夫之的觀點與上述基本一致：“君子所以異於禽獸者，其本在性，而其灼熱終始不相假借者，則才也。故惻隱、羞惡、恭

敬、是非，唯人有之，而禽獸所無也。人之形色足以率其仁義禮智之性者，亦唯人則然，而禽獸不然也。”（《讀四書大全說．卷十》）

總之，許多儒家思想家們都認識到人是生活在社會關係當中，每個人須要遵守一定的“禮義”等道德規範，這對於維護社會秩序、處理好人與人之間的關係尤其重要，所以他們歷來也重視人的道德修養。孟子認為人具有仁義禮智四種善端，這只是種可能，要把這些可能性變為現實，還必須努力擴充善端，“凡有四端於我者，知皆擴而充之矣，若火之始然，泉之始達。苟能充之，足以保四海；苟不充之，不足以事父母。”（《孟子．公孫丑上》）就人生目標來說，儒家強調通過道德修養而成為聖人，修身是為了齊家、治國、平天下，現世的生活觀念和人生目標都集中於人的道德生命上。[3]

那麼，具備怎麼樣的德行才算達到了儒家的人格理想呢？核心的品格便是“仁”。何謂“仁”？孟子曾說“仁也者，人也。合而言之，道也。”（《孟子．盡心下》）從“仁”的字形可以看出，就是兩個人。“仁”是在人與人之間產生的道德情感和品質，只要有兩個或兩個以上的人在一起，就不能沒有仁。仁是指什麼呢？就是“推己及人”，設身處地替別人著想。“夫仁者，己欲立而立人，己欲達而達人。能近取譬，可謂仁之方也已。”（《論語．雍也》）具體來講就是要做到“能行五者於天下，為仁矣。……恭、寬、信、敏、惠。恭則不悔，寬則得眾，信則人任焉，敏則有功，惠則足以使人。”（《論語．陽貨》）只有處理好個人與他人、群體、社會等關係，得到他人的肯定，才能體現出個人修養的價值，實現修身的目標。

如何追求高尚的德行？儒家思想家們強調個體要通過內省、個人的主觀努力來實現。孔子曾說：“仁遠乎哉？我欲仁，斯仁至矣。”（《論語．述而》）、“君子求諸己，小人求諸人。”（《論語．衛靈公》）、“見賢思齊焉，見不賢而內自省也。”（《論語．里仁》）、“吾日三省吾身。”（《論語．學而》）、“求則得之，舍則失之，是求有益於得也，求在我者也。”（《孟子．盡心上》）

---

(3) 崔宜明、朱承：《中國倫理學十二講》(重慶：重慶出版社，2008 年)，頁 103。

反思、內省要達到什麼境界呢？“司馬牛問君子。子曰：‘君子不憂不懼。’曰：‘不憂不懼，斯謂之君子已乎？’子曰：‘內省不疚，夫何憂何懼？’”（《論語．顏淵》）司馬牛問孔子什麼是君子，孔子說，君子就是不憂愁，不畏懼。司馬牛說，不憂愁，不畏懼就可以叫做君子了嗎？子曰，自我反省起來，心裏沒有什麼慚愧，哪還有什麼憂愁和畏懼呢？心裏總是“坦蕩蕩”，身心自然健康。孟子也曾說：“反身而誠，樂莫大焉。”（《孟子．盡心上》）即反思自己，忠誠踏實地按照禮義去做人行事，便是最大的幸福與快樂。

由此可以看出，儒家所談的君子是現實世界中的活生生的人，強調道德修養是要成就剛健有為、通達進取的人生目標和價值，絕不是將人等同於不食人間煙火的神或佛。

## 二、儒家的身心觀

談論了儒家對人的基本理解後，我們來看一下儒家對於身、心及二者關係的理解，以及他們為什麼強調道德修養對於健康的重要性。

### 1. “身”的內涵

(1) 指與精神、心靈相對的肉體部分，即人的形骸或形體，等同於“形”。

> 人之於身也，兼所愛。兼所愛，則兼所養也。無尺寸之膚不愛焉，則無尺寸之膚不養也。……體有貴賤，有小大。無以小害大，無以賤害貴。養其小者為小人，養其大者為大人。……養其一指而失其肩背，而不知也，則為狼疾人也。飲食之人，則人賤之矣，為其養小以失大也。飲食之人無有失也，則口腹豈適為尺寸之膚哉？《孟子．告子上》

(2) 在很多情況下，“身”往往指身心的統一體，即指向一個完整的個體、人格生命，即等同於“形”“神”統一體。[4]“既明且哲，以保其身。”(《禮記．中庸》) 說的是既明達道理又洞察是非，就能保全自己，這裏的“身”指的就是個體生命。“天下之本在國，國之本在家，家之本在身。”(《孟子．離婁上》) 這裏的“身”，指的就是個人，家的根本在於個人。

(3) 指人的道德意識、道德品格和修養等。“故為政在人，取人以身，修身以道，修道以仁。”(《禮記．中庸》) 說的是治理政事，在於得到賢人，得到賢人，在於國君自身的修養。“吾日三省吾身”(《論語．學而》) 修養自己要靠道德，修養道德要靠仁愛。

正如前面所述，由於儒家將道德價值看作是人與動物的根本區別，所以加強個人的道德修養和品行，重視人的教化，即“修身”是個體生命時刻要牢記的。“自天子以至於庶人，壹是皆以修身為本。”(《禮記．大學》) 在儒家經典著作中，“身”後兩種含義使用的比較多。

**2. “心”的內涵**

與“身”相比，對於“心”的理解要複雜得多，總體來看主要有三種含義：

(1) 指人的思維器官。

“心之官則思，思則得之，不思則不得也。此天之所與我者，先立乎其大者，則其小者弗能奪也。此為大人而已矣。”(《孟子．告子上》) 儒家認為理性思維、認知、反思是上天專門賜與我們人類的，是人高於動物的一個重要特徵。而要成為“大人”即君子，須依靠“心”的反思，認識自己、反躬內省才能實現。

(2) 泛指人的精神、意識、思維現象等，即等同於“神”，與“物”相對。如陸九淵“宇宙便是吾心，吾心即是宇宙。”(《象山全集．卷

(4) Zhang, Ellen Y., “The Neo-Confucian Concept of Body and its Ethical Sensibility,” Fan, Ruiping, eds, *Confucian Bioethics* (*Philosophy and Medicine* Vol.61) (Dordrecht; Boston: Kluwer Academic Publishers, 1999), p.50.

三十六》)、王守仁“天下無心外之物”(《傳習錄下》)，這些都是以“心”為一切精神現象的總稱。[5]

(3) 指一般人所具有的道德心理、道德意識或道德判斷和道德規範等。[6] 孟子的“四端”之“心”就是這種含義。在儒家經典著作中，“身”的第三種含義與“心”的第三種含義基本相同，都是指人的修養和品行。

**3. “身”“心”關係**

首先，儒家認為人是“身”“心”、“形”“神”二者的統一體，人的心智或精神並非是在“身”之外的另一實體，精神就體現在“身”當中。

孔、孟時代對此很少闡述，荀子開始注意，認為“形具而神生”(《荀子．天論》)，雖沒有進一步闡發，但從原則上肯定了精神對形體的依賴關係。漢代的桓譚“以燭火喻形神”，認為“精神居形體，猶火之然燭矣。”(《新論．祛蔽》)形亡而神滅像燭盡火滅一樣，人的精神並不能使枯乾了的形體重新潤澤起來。王充認為人的精神依賴於形體，精神不能單獨存在，“人死，血脈竭。竭而精氣滅，滅而形體朽，朽而成灰土……”(《論衡．論死》)南北朝時期範縝提出“形神相即”和“形質神用”兩個基本命題。反對把形神看作兩種不同的存在物，提出“神即形也，形即神也。是以形存則神存，形謝則神滅也。”(《神滅論》)指物質實體或質料和其作用、功能和屬性是不能分離的，曾用“利刃之喻”來說明自己的論點。

其次，儒家強調“心”、“神”對“身”、“形”的主導作用。

董仲舒主張“身以心為本”(《春秋繁露．通國身》)；朱熹更為詳細地闡述了兩者的關係：“心，主宰之謂也。……言主宰，則混然體統，自在其中。”(《朱子語類輯略》)、“夫心者，人之所以主乎身

(5) 袁貴仁：《對人的哲學理解》(上海：東方出版中心，2008 年)，頁 51。
(6) 同上。

者也，一而不二者也，為主而不為客者也，命物而不命於物者也。”（《朱文公文集》）強調心重於身，人的精神重於形體。

那麼，儒家為什麼強調“心”為“身”的主宰呢？這因為一方面，儒家一貫強調人與動物的區別，人有思維、自我意識、道德心，而其他種類動物僅靠本能來生存，所以，要成為“人”、“君子”，必須重視“心”的提升與修養：“物格而後知至，知至而後意誠，意誠而後心正，心正而後身修，身修而後家齊，家齊而後國治，國治而後天下平。”（《禮記．大學》）

## 三、儒家思想對健康的理解與啟示

儒家對人的界定以及對身心關係的理解對於我們今天理解健康概念、促進個體及人類健康有何助益呢？筆者認為，至少有以下幾個方面值得借鑒：

### 1. “身”“心”統一的整體思想促使人們注重日常飲食、生活起居等對於維持個體健康的重要性

在《論語》孔子也曾主張：

> 食不厭精，膾不厭細。食饐而餲，魚餒而肉敗，不食。色惡，不食。臭惡，不食。失飪，不食。不時，不食。割不正，不食。不得其醬，不食。肉雖多，不使勝食氣。……沽酒市脯不食。不撤薑食。不多食。……食不語，寢不言。（《論語．鄉黨》）

關於穿衣，古人早已知“衣取適體，即是養生之妙藥”（《養生隨筆卷二．省心》）的道理。“子之燕居，申申如也，夭夭如也。”（《論語．述而》）說的是孔子在家閒居時，穿戴得很整齊，儀態溫和舒暢。關於睡姿，也明白“側臥而屈”，這樣的姿勢心臟不受擠壓，有利於腸胃順利運行。

**2. 強調“心”對“身”的主導作用，使人們注重“修身”對於促進個體健康的主導作用**

儒家思想歷來認為人的各種情緒必然會影響軀體健康，七情（即喜、怒、哀、樂、悲、恐、驚）過度的話往往會成為七種致病內因，一個焦慮不安的人很難說他是健康的。“所謂修身在正其心者：身有所忿懥，則不得其正；有所恐懼，則不得其正；有所好樂，則不得其正；有所憂患，則不得其正。心不在焉，視而不見，聽而不聞，食而不知其味。”（《禮記．大學》）也就是說，當一個人內心紛擾苦悶時，飯吃不香，覺睡不安穩，即所謂“寢食不安”，長時間處於這種狀態的話，軀體很難保持健康；而如果身體狀況很糟時，恰當的身心關懷往往會使身體重新恢復健康。也就是說，只有當“心”修正後，人（身）才是被教化的。因此，在《禮記．大學》中曾這樣來談心靈、精神對身體的影響：“富潤屋，德潤身，心廣體胖，故君子必誠其意。”說的是：道德可以修養品性，心胸寬廣，身體自然舒坦。所以君子一定要做到意念真誠，“大德……必得其壽”（《禮記．中庸》）

一個人的身體狀況如何，不僅取決於氣候、飲食、鍛煉和醫療衛生條件，還取決於自我的心態。凡事總朝壞處想，習慣於擔憂的人通常患潰瘍；貪心太重的人，容易罹患腎臟病；喜歡懷疑猜忌的人，容易罹患風濕關節炎；常常失望、生氣、憂慮的人，容易罹患神經病；嫉妒、常懷疑的人容易引發暴怒，從而增加糖尿病的發病幾率；焦慮、恐懼、苦惱、悲傷、憤怒等的消極情緒，還會破壞大腦興奮與抑制的節律，加快腦細胞衰老，惡化大腦功能。美國耶魯大學病理學家曾對七千人進行跟蹤調查，結果發現嫉妒、討厭、甚至敵視人的心理會轉化為生理上的反應，分泌出有害物質，損害身體健康。顯然，失去心靈安詳，身體就會遠離健康。相反，對於心態安詳者來說，由於他們情緒好，精神暢，不僅疾病少有問津，即使生了病，也容易治癒和康復。[7]

---

(7) 陳新新：〈略論心態安詳及其倫理意蘊〉，《倫理學研究》，2006 年，第 1 期，頁 20。

更為值得關注的是，儒家思想所談的精神、心靈對健康的影響，主要是從哲學、倫理層面來教化個體，確立基本的生命價值和人生目標，在此基礎上有助於個體生命形成一個健康通達、積極有為的人生態度，只有在這個基礎上，遇到各種矛盾、衝突時，個人的心態和情緒才會比較穩定，而內心衝突較少、人際關係也會相對比較和諧，社會適應也比較良好。

因此，儒家更注重個人的心志，即儘可能做到“意誠”、“心正”、“身修”。如果個體心志堅定，外界干擾對個人心態、心理的負面影響就會減少，即所謂“卒然臨之而不驚，無故加之而不怒。”（《留侯論》）不容易導致心理失衡。子張曾問孔子什麼是明智，孔子的回答是“浸潤之譖，膚受之愬，不行焉。可謂明也已矣。浸潤之譖膚受之愬不行焉，可謂遠也已矣。”（《論語．顏淵》）說的是對於暗地傳播的壞話和切身感受到的誹謗之詞，都不往心裏去就可以稱得上明智了，如果對這些讒言和誹謗都拒之不聽，就可以說是很有遠見了。“心正”也容易使個人有一個堅定的人生目標，慾望較少，心神安寧，即所謂“靜以修身”（《淮南子．主術訓》）、“非淡泊無以明志，非寧靜無以致遠”（《戒子書》）、“精神內守，病安從來？”（《黃帝內經．上古天真論》）寧靜的心態容易使人心搏穩定，體溫相對較低，大腦和神經系統能更有效地控制指揮身體各系統協調工作，保證人體組織內所需的激素濃度，保持血壓穩定，血流暢通，增強免疫力，從而有助於個人生理健康，延緩衰老，延年益壽。[8]

### 3. 注重“修身”、強調個人對自身行為和健康的責任

當今社會，儘管許多不健康的生活方式、行為方式是由於一定的社會環境、生活條件所引發的，但如果不強調個人對自身健康的責任將會有失偏頗。儒家一貫強調人與動物的區別，人的根本特性在於道德自覺性和自主性，如果一味將自己的行為歸咎於他人和社會的話，在儒家看來，那是貶低了人的自身。“君子”是那些能夠在

(8) 楊同衛：《淺論“仁者壽”》(北京：中央編譯出版社，2010)，頁 271。

困頓中堅守原則和品質的人，能夠使自己內心意念真誠、心神穩定莊重、心志堅定和絕不是隨波逐流的牆頭草。從這個意義上來說，守衛健康是每一個人也應負上的責任。醫學知識和技術再進步都不可能診斷和治療所有疾病，還需要從日常行為、生活方式、心理情緒等方面及早防範。“君子坦蕩蕩，小人長戚戚。”(《論語．述而》)、“外無貪而內清淨，心和平而不失中正。”(《春秋繁露．循天之道》)只有“不惑”、“不憂”、“不懼”，才能獲得健全充盈的人生。可以說儒家所提出的健康概念遠遠超出了醫學的界限，是對健康人生的期望與追求。

值得注意的是，健康與德行、疾病與無德兩者之間並不是同一關係。誠然，品行不端、內心紛擾的確會影響人的身心健康。一些貪官污吏終日憂心忡忡，擔心犯事，壽命並不長。但高尚的德行並不一定能夠保證人的健康，如孔子最鍾愛的弟子顏回“一簞食，一瓢飲，在陋巷。人不堪其憂，回也不改其樂。”(《論語．雍也》)最終並不是“仁者壽”(《論語．雍也》)德行只是健康的一個必要條件，而不是充分必要的條件。在大多數情況下，“失去健康是一種不幸，而不是一種不端行為。”[9]

### 4. 注重“修身”、強調處理好人際關係對健康的重要性

在儒家看來，個人是生活在社會中的，每個人都有自己的情、慾、願，但要成為“平人”，擁有恬淡安詳的心態，就需要使“治事”、“處物”、“治身”也應順應一定的社會道德規範。

“仁”在論語中出現了一百多次，成為處理人與人之間關係的根本準則，所有的品格和德行都包含於“仁”中。“仁”的核心就是愛，“仁者愛人”、“老吾老，以及人之老；幼吾幼，以及人之幼”等等，推己及人，有助處理個體與他人——家庭、鄰里、朋友等之間的關

(9) Caplan, Arthur L., Engelhardt, H. Tristram, Jr. and McCartney, James J., eds, *Concepts of Health and Disease* (Reading, Mass.: Addison-Wesley, Advanced Book Program/ World Science Division, 1981), p.32.

係，營造一個有序、和諧、良好的人際氛圍，以適應社會環境。[10] 顯然，這對健康的理解已經超越了個體層面，與家庭、國家和全世界的幸福安康連在一起，努力營造一個和諧、有序的社會大環境，從根本上有助於全體人類的健康。這與 WHO 所宣導的健康內涵十分吻合。

## 四、小結

通過分析儒家思想及其健康概念，可以看出儒家更多關注精神、心理健康、社會適應良好和道德健康，以此促進人的軀體健康與社會和諧。它是要通過提升人的精神境界來實現完滿健康的人生。儘管不同民族、人群、時代對健康的關注和認識各有千秋，但終歸都必須正視和處理身心關係、人與環境的關係。無論內省還是外求，都要達到一個平衡與和諧，從這個意義上說，儒家思想對健康概念具有重大的啟示和貢獻，值得世界各民族共用和借鑒。

(10) Ni, Peimin, “Confucian Virtues and Personal Health,” Fan, Ruiping, ed, *Confucian Bioethics* (*Philosophy and Medicine* Vol.61) (Dordrecht; Boston: Kluwer Academic Publishers, 1999), p.31.

# 參考文獻

袁貴仁：《對人的哲學理解》，上海：東方出版中心，2008 年。
崔宜明、朱　承：《中國倫理學十二講》，重慶：重慶出版社，2008 年。
陳新新：〈略論心態安詳及其倫理意蘊〉，《倫理學研究》，2006 年，第 1 期，頁 19-22。
楊同衛：《淺論“仁者壽”》，北京：中央編譯出版社，2010。
〈現代健康觀〉，取自安徽工程大學：http://www.auts.edu.cn/s/17/t/167/1f/b1/info8113.htm
Caplan, Arthur L., Engelhardt, H. Tristram, Jr. and McCartney, James J., eds, *Concepts of Health and Disease*, Reading, Mass.: Addison-Wesley, Advanced Book Program/World Science Division, 1981.
Ni, Peimin, “Confucian Virtues and Personal Health,” Fan, Ruiping, eds, *Confucian Bioethics* (*Philosophy and Medicine* Vol.61), Dordrecht; Boston: Kluwer Academic Publishers, 1999.
Nordenfelt, Lennart, *On the Nature of Health*, Dordrecht; Boston: Kluwer Academic Publishers, 1995.
Zhang, Ellen Y., “The Neo-Confucian Concept of Body and its Ethical Sensibility,” Fan, Ruiping, ed, *Confucian Bioethics* (*Philosophy and Medicine* Vol.61), Dordrecht; Boston: Kluwer Academic Publishers, 1999.