

嶺南大學亞太老年學研究所

趙美蘭*

陳章明**

David R Phillips**

* 嶺南大學政治及社會學系碩士研究生

** 嶺南大學政治及社會學系 亞太老年學研究所 教授

《從中國傳統看“健康人生”》

隨着公共衛生、居住環境以及醫療的進步，人類的平均壽命大大得以延長。然而，長壽並不代表擁有健康而又美滿的人生。根據以往的研究發現，隨着年齡的增長，慢性疾病的發病率有不斷上升的趨勢。新的病例，例如“老人痴呆症”就是與我們生命的延長不無關係。因此，現今最惹人關注的題目就是如何達至既能長壽而又有高質數的生活。有見及此，一九九九年世界衛生日亦以“健康人生”作為我們推動衛生福利的主題。

根據世界衛生組織的定義，“健康人生”是一個全面性的概念。總的來說，它所指的範疇包括生理上、心理上、經濟上、環境上、社會角度上以及精神上的健康。而從個人層面出發，“健康人生”就是從年齡增長所引致的生理及社會心理等變化中取得適當的平衡。個人更是要求具備適應的能力去面對生活中的各種失調或挑戰，特別是晚年生活中的各種變化。就此來看，“健康人生”是終身的，而且不單包括身體健康。每人均是按照自己的生活喜好去尋找最佳的生理及社會心理康樂。對西方來說，這個概念看來是嶄新的，然而，從參考過往的文獻，傳統中國哲學中很早便有談及而且較為著重身體、心智與大自然的互為影響，因此於社會心理健康有更多解說。正因如此，以下將會向各位分享傳統中國哲學對“健康人生”所持的社會心理觀點和態度。

在討論傳統中國哲學對“健康人生”的解說之前，在此先討論一下人的思想和行為。根據許多社會學家的研究發現，人的思想與行為是受着兩大因數所影響的，一是外在的客觀因素，二是內在的主觀因素。從外在的客觀因素中，影響中國人的思想與行為的哲學傳統，大致可分為三方面來闡述：

社會文化

從傳統到現在，諸子百家之中，儒道二家的思想，在中國社會裡有着主導的地位。中國人無論思想上、行為上、甚至生活上都無不是儒道哲學的實踐。孔子、孟子、老子以及莊子等人的理論無人不聽、無人不讀。傳統儒家思想中所講的「三綱五常」、「慎終追遠」以及「仁、義、禮、智、信」等觀念，往往是我們生活的綱領；

至於老莊的「無為而治」、「順其自然」、「逍遙成道」等理念亦琅琅上口，即使在中西文化匯聚的香港華人社區，儒道二家的哲理，在香港社會文化中，亦影響深遠。

政治結構

除了社會文化，政治環境對於個人的思想及行為都有重要的影響。自西周覆亡後，中國社會便進入黑暗政治的春秋戰國時期，戰事四起，人心惶惶。為了改變當時社會環境，諸子百家爭鳴，以圖用各種政治思想來整頓社會。其中儒家認為國亂在於人亂，人亂是因為缺乏生活原則，生活規範。因此，只有教化個人修身養性，從而推己及人，國家才能太平，這種由負上個人責任做起的「入世」思想影響至今。而在這種亂世下，老莊的學說亦為人稱道。道家思想較為「出世」，在指導人的思想及行為上，較儒家更為深化。《道德經》云：「大道廢，有仁義；智慧出，有大偽；六親不和，有孝慈；國家昏亂，有忠臣。」意思是：人們自然的天性破壞了，才去提倡仁義；智慧和奸巧出現了，才出現虛偽；家庭有了糾紛，才去看重孝慈；國家昏亂不堪的時候，所謂的忠臣義士也跟著出來了。因此，道家主張「返樸歸真」、「順其自然」，這樣的社會才是最理想的生活環境。即使今日香港已是太平世，沒有戰亂，儒道二家的學說在社化過程中亦擔當着重要的角色。

自然環境

在傳統中國社會裡，「天人合一」、「與大自然融合」、「與造物者遊」、「與物相接」等生活是人所追求的。與西方傳統文化不同，他們對自然是敵對的關係，人要征服自然。而中國人與自然的關係則是和諧的、齊一的。即使今天香港市民生活環境擠迫，對住屋環境的要求都是以自然、和諧以及舒適的設計最為受樂的。可見傳統中國社會中，自然與生活是相融的。即使醫術理念上，中醫亦重於身體變化與大自然的配合，亦將節令氣候計算在內。

在這三大原素影響下，傳統中國建立出一套自己獨特的生活規範。然而，個人生活體驗各有不同，以致內化後出來的生活要求，產生一些分歧。面對「健康人生」的態度自然各有偏差。正如孔子所講：「性相近也，習相遠也。」意思是人們的天性是差不多的，只是薰陶、影響不同，使人們之間有了差距。可見後天環境對人們思想、性格、行為方式的形成有較大的影響。不過有一點是要注意的，就是在差距中，我們仍然可以發掘出一套彼此公認的生活規範及要求。故此，我們深信從廣義的「健康人生」來看，中西範疇差別不大，只是隨着生活文化習性的不同，每個範疇內就會有些許差異。

接下來將會從儒道二家對生命哲學的主張闡釋傳統中國對「健康人生」的體會，從而帶出一套大概在現今香港彼此公認的生活規範及要求。如同西方所言，「健

“健康人生”的概念大致可分為五個層面：包括生理、心理、社會、經濟以及環境等方面。不過，正如剛才所講，“健康人生”是全面性的概念，因此，實際上這五個層面是彼此互為影響的，只是現在為著要從儒道二家闡釋這個概念才把它分為五個層面來討論。

生理方面

生理健康為所有依歸

《論語 子路篇》

子適衛，冉有僕。子曰：「庶矣哉！」冉有曰：「既庶矣，又何加焉？」曰：「富之。」曰：「既富矣，又何加焉？」曰：「教之。」

孔子到衛國，子有替他駕車子。

孔子說：「好稠密的人口！」

子有說：「人口已經聚多了，又該怎麼辦呢？」

孔子說：「使他們富裕起來。」

子有說：「已經富裕起來了，又該怎麼辦呢？」

孔子說：「教育他們。」(孔子，香港教育圖書，1996)

可見孔子重教化，但更重生命，認為人有體魄健壯的身體，能豐衣足食是教化的基礎，又指出若生命也保不住，節從何談起呢？可見，保存生命，令生活富足是個人及社會發展的基礎 (李旭，1994)。

老子：保全你的形體，護養你的生命，不要讓你的精神焦慮就行了。

老子：雖然大家終有一天會離開人世，只要我們永保生命的青春，我們就會永遠年輕，死亡就會永遠與我們無緣 (戴健業，1994)。可見，保障生命護養形體就是生理健康的基礎。

食為重要

而對中國人來說食對健康的身體致為重要。食得好，食得多，食得容易都是表達生理健康的語句。

《論語 鄉黨篇》

子曰：「食不厭精，膾不厭細。食餽而餽，魚餽而肉敗，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，不使食勝氣。唯酒無量，不及亂。沽酒市脯不食。不撤薑食，不多食。」

孔子說：「吃飯越乾淨細致越好；魚肉越切細越好。糧食腐敗、魚肉不新鮮都不能吃；食物的顏色不好、氣味不正、沒有燒好，都不要吃；不到吃飯時間不吃；

切得亂七八糟的肉不吃；調味不當，也不要吃。肉雖可以多吃，量卻不要超過主食。只有酒沒有限量，不要喝醉就行了。從外買來的酒肉不吃；每餐吃些薑，但也不多吃。」(馬欣來，1997)

這裡所談及的是孔子對飲食的見解，當中表現出在飲食方面必須原料新鮮潔淨，烹調認真，細緻，飲食亦要定時定糧。一生顛沛流離的孔子，能夠活到七十三歲，恐怕亦他的飲食態度不無關係(馬欣來，1997)。由始可見，均衡飲食對健康是十分重要的。

《易經》中亦云：「生命幼稚，靈魂懵懂。」

即生命之初最要緊的是撫養，生根要肥，生嘴要吃。養育之道，第一位的是飲食(李旭，1994)。可見飲食對健康十分重要。

由此看來，儒道很早已強調飲食對健康的重要性。傳統中國在生理方面着重身體健康，而良好的飲食習慣正是達至身體健康的主要因素之一。時至今日，香港人仍然保存着這個傳統觀念，我們強調進補食療以調理身體，務求達至身體健康，延年益壽。

心理方面

儒道二家對社會心理健康亦有獨特見解。

順應天年 不作強求

《中庸 素位章》

「君子素其位而行，不願乎其外。素富貴，行乎富貴；素貧賤，行乎貧賤；素夷狄，行乎夷狄；素患難，行乎患難。君子無入而不自得焉。」

孔子認為命非是人力可以改變的某種事實，芸芸眾生，無論地位高低，能力大小，總有些問題無法解決，總有些事情無法做到，總有達不成、達不到。人生總有限定，總有失敗，總有不如意，只有平靜安然地接受那最後必然的結果，不耿耿於懷，這樣，在精神上超然於既有成敗，知足常樂，達到君子坦蕩蕩的境界(李旭，1994)。可見順應天年不作強求最能心安理得。

《道德經 第二十五章》

「道大，天大，地大，人也大。宇宙中有四大，而人是四大之一。人效法地，地效法天，天效法道，道順任自然。」

老子認為自然是道的根本特性，即自然而然，此為老子所提倡的生活態度，自然指人天生的本性，即人的真性情真思想。老子所提倡的「無為而無不為」，即處處順應天的自然規律，不背棄自然去追求個人目的，便能達到自己的目的(戴健

業，1994) 而這種順應天年，不作強求的生活便是“健康人生”所追求的。

與天地為一 逍遙成道

《論語 先進篇》

子曰：「以吾一日長乎爾，毋吾以也。居則曰：『不吾知也!』如感知爾，則何以哉?」

點曰：「莫春者，春服既成，冠者五六人，童子六七人，浴乎沂，鳳乎舞雩，詠而歸。」夫子喟然嘆曰：「吾與點也!」

孔子說：「不要因為我年紀大些而拘束。你們平常動不動說：『沒有人了解我。』假如有人了解你，你想做什麼呢?」

曾點說：「我認為最好的事是：暮春三月，穿著輕便的春裝，和五、六個朋友在一起，帶上六、七個小孩，在沂水裡洗洗澡，在舞雩台上吹吹風，然後一路唱歌，一路回家。」孔子聽了深有感觸說：「我的志願是與曾點一樣呀!」(李旭，1994)

孔子對生活嚴謹，但亦重視能胸次悠然地待生活，認為快樂的人生是能在日常生活之中發現事物的美妙，自足，自得，與物相接，從容自由，隨處受用(李旭，1994)。這種生活態度，正與天地為一，逍遙成道不無而合是理想生活的體現。

在《莊子 齊物論》中，一隻白色的蝴蝶自由快樂地飛着..盡情享受大自然賜予的明月清風，甘露醇漿。它與落霞齊飛的孤鷺是它的伙伴，與長天一色的秋水是宅的樂園。宅扶搖直上，忘記了人間的是非榮辱；遺世獨立，擺脫了世俗中生死名利。它不知道飛到何處，只知道從容地飛翔，安靜地生活...(焦國成，1997)

從莊周夢蝶的故事中，可見莊子認為人至樂在於個性自主，心意自適，精神自由。只有人性獲得自由，人便能更好地生活。他認為人最大的自由是內心澄明，生活自由，生活自然，且內心充實，生活豐富多彩，如蝴蝶一樣，縱情飛舞，翱遊天地，心無掛礙，身無牽累，逍遙一生，以達「吾喪我之境」(忘了自己的身體，忘了身外的世界)(焦國成，1997) 由此看來，逍遙自在的生活是最快樂的。

對喜怒哀樂不設期望

《中庸 第一章》

「喜怒哀樂之未發，謂之中；發而皆中節，謂之和。中也者，天下之大本也；和也者，天下之達道也。政中和，天地位焉，萬物育焉。」

意思是：喜怒哀樂，各種感情還沒有向外表露的時候，是不偏不倚的，叫做中；向外表露的時候，沒有太過或不及，都能合着自然的理，叫做和。中，是天下人們的大根本；和，是天下人們共同要走的路(來可泓，1998)

儒家對喜怒哀樂之情主張順其自然，不隱藏，也不誇張，只是恰如其分，自然流露。因此，人生在世，悲歡離合是人之常情，是自然的，不應強求。

在《莊子 生死通》中，莊子指出「人終要一死」，但如果能做到「外死生」，超越痛苦與恐懼，便獲得大歡樂。他認為人之生，氣之聚也，聚則為生，散則為死，生死是順應自然的，不應強求。所以當莊子喪妻時，他鼓盆而歌(焦國成, 1997) 因此，只有忘卻生死，才是最高的境界，亦是達至“健康人生”的重要關鍵。

適應生活 齊於生活

《論語 雍也篇》

子曰：「賢哉回也!一簞食，一瓢飲，人不堪其憂，回也不改其樂。賢哉回也!」

《論語 述而篇》

子曰：「飯疏食，飲水，曲肱而枕之，樂亦在其中矣。不義而富且貴，於我如浮雲。」

孔子說：「顏回是多麼有賢德呀! 一小筐飯，一瓢水，住在小巷子裡，別人都受不了那種窮困的憂愁，他卻照樣能自得其樂。富貴貧賤，始終如一，安貧樂道，顏回真是有賢德呀!」又說：「吃粗糧，喝白開水，彎起胳膊代枕頭，其中自有樂趣在，靠不正當的手段而獲取的富貴，對我就像天邊的浮雲一樣。」(李旭, 1994) 從孔顏樂處可見，即使外在環境不斷變化，能適應生活，齊於生活，便是人生中最大的滿足及快樂。

《道德經 第三十三章》

「..知足者富。..不失其所者久，死而不亡者壽。」

意思是認識「道」的人必能知足，因他覺得「萬物皆備於我」，世上的爵祿財貨均不足使他看得起，所以「知足者富」。而「道」是無始無終的，是長久的。故人體應「道」而「知足者富」，便能長久長壽(戴健業, 1994) 可見，能適應生活，齊於生活，便能獲得生命中最大的滿足及快樂。

由此看來，在心理健康方面，傳統中國強調社會心理的健康。認為只有保持心意自適，自足自得，不作強求，才是“健康人生”。即使今日競爭激烈的現代社會，香港人亦應「忙裡偷閒」，以保持心理健康的平衡。

社會方面

家庭生活和諧

儒家重「人倫」，《滕文公》中，孟子謂：「父子有親，君臣有義，夫婦有別，長幼有序，朋友有信。」目的在大家可以和諧相處，相親相愛。《離婁》中，又曰：

「仁之實，事親是也；義之實，從兄是也；智之實，知斯二者弗去是也；禮之實，節文斯二者是也；樂之實，樂斯二者，樂則生矣。」可見仁的根本，就是敬示父母；義的根本，就是服從兄長；智的根本，就是知道侍親從兄的道理；禮的根本，就是侍親從兄的儀範；而人生最快樂的莫過於侍親從兄(王耀輝, 1995)。因此，儒家思想以仁為中心，主張要愛人，愛人便正是建立和諧的人際關係，可見和諧的人際關係是非常重要的，是生活的一部分。

對於群與己的關係，道家亦有談及。《齊物論》中，對於物與我的關係，莊子主張「天地與我並生，萬物與我為一」，《德充符》中亦云「自其同者視之，萬物皆一也」，此為「大一主義」，人是物，故群與己的關係亦是「大一主義」，即維護全體生存，各是其是，各適其適，各安其安(封思毅, 1997)。這種和諧的人際關係便是最理想的生活。

受人尊重 獲得認同

《論語 陽貨第二十六章》

子曰：「年四十而見惡焉，其終也已！」

孔子說：「一個人到了四十歲還被人厭惡，那麼他一輩子也就完了！」(李旭, 1994)

由始看來，一個人能受人尊重，獲得大家的認同，是十分重要的，否則便如孔子所說的一輩子也就完了，生存有何意義呢！因此，在現今社會裏，即使老人面對晚年的生活，他們亦樂於受人尊重以及獲得大家的認同。一個農民，辛苦了一輩子，到了六十、七十、八十歲時，高坐中堂，在樂器聲中，接受直系、旁系兒孫的叩拜、祝福，恐怕是他體驗人生美好的一種高潮(李旭, 1994)。

社交得宜 友儕同樂

而在交友及建立社區支援網絡方面，儒家哲學中亦有談及。

《論語 子路篇》

子曰：「切切偲偲，怡怡如也，可謂士矣。朋友切切偲偲，兄弟怡怡。」

《論語 顏淵篇》

曾子曰：「君子以文會友，以友輔仁。」

孔子重交友之道。他認為有一些真正的朋友，或聚會、或通信、交流感情、互相幫助、彼此提攜，這是最有益的快樂，有朋友的人是最幸福的(李旭, 1994)。

承擔責任 回饋社會

《論語 子罕篇》

子貢曰：「有美玉於斯，韞櫝而藏諸求？善賈而沽諸？」

子曰：「沽之哉！沽之哉！我待賈者也。」

子貢問孔子：「這裡有一塊質地很好的玉石，是把它收到匣裡藏好，還是找到內行的商人賣掉呢？」孔子說：「賣掉吧，賣掉吧！我正是等著那商人來呢。」（馬欣來，1997）

在這裡，子貢以比喻方式問孔子修身的目的，是在於獨善其身，還是作用社會？孔子毫不猶豫地回答：當然是作用社會（馬欣來，1997）可見貢獻社會以及齊家、治國、平天下是儒家思想最終目的。因此，在現今社會裏，在晚年生活中，仍能貢獻社會，造福人群，是最好的生活。

老子亦主張以造福社會和人民為己任，以民族的憂樂而憂樂，認為先天下之憂而憂，後天下之樂而樂，襟懷坦蕩，精神必定永遠昂奮。

由此看來，傳統中國在社會方面着重人與人以及人與社會的關係，認為保持人際關係和諧以及貢獻社會才是“健康人生”。時至今日，在公民教育中，我們亦強調「香港是我家——齊服務，齊分享」，可見這個傳統觀念受用至今。

經濟方面

足夠生活 不用富貴

孔子認為賢人以精神慾望居主導地位，物質慾望卻要適當。

《易經》有云：「積蓄空空，錢囊空空，糧囤空空..則什麼也說不上孔子。」意思是有飲食方能生存，有錢財方能活動，有餘財方能召引更多的人，這樣，積蓄對人生，對群體就有特殊意義（李旭，1994）。

《道德經 第四十四章》有云：「名與身孰親？身與貨孰多？得與亡孰病？是故甚愛必大費，多藏必厚亡。知足不辱，知止不殆可以長久。」

老子視錢財為身外之物，沒有它自然不能生活，但過多又成為自己的累贅，財多必害己，多藏必厚亡（戴健業，1994）。

可見在經濟上，中國人認為有錢未必快樂，但如果沒有足夠生活就必然不快樂。時至今日，「只求溫飽，不求富貴，但求開心」，仍是很多香港市民的做人指標。

環境方面

生活環境幽美舒適

《論語 里仁第一章》

子曰：「里仁為美，擇不處仁，焉得知？」

孔子說：「風俗仁厚的地方是美好的。不選擇風俗仁厚的地方居住，怎能算是明智呢？」(李旭, 1994)

由此看來，儒家除了強調個人修養要有仁德外，對於居住環境都必須充滿仁德，可見儒家亦很重視生活環境的幽美舒適，因為生活環境幽美舒適，是達至健康美滿人生的要素。即使今天的香港社會，居住環境對於晚年生活都是重要的，我們除了渴望生活環境舒適外，亦希望居住環境能方便起居，有足夠的生活空間，能夠原區終老。

從以上分析看來，傳統中國哲人對“健康人生”早有探討。而且儒道二家的立言更是影響古今，它們所持的生命態度至今亦能受用無窮，影響為之深遠。但從分析中可見我們在做研究過程中時常犯了一個很大的錯誤，就是一開始便假設中西的差異，而事實上，無論西方人或是華人都是人類，大家都是追求長壽而又有高質數的生活，只是在歷史發展過程中，彼此在社會文化、政治結構、生活環境以及個人經驗等因素影響下才有偏差，二者對“健康人生”的基本概念都是一致的。

而隨着老年人口的不斷增長，如何達至既能長壽而又有高質數的生活是現今國際間急切的需求。香港作為亞洲區人均壽命最長的地方，“健康人生”的實踐更是當務之急。而“香港”——這個融合了傳統中國文化以及西方文化的華人社區，更是研究及實踐“健康人生”的一個好地方。最後，我們期望，在不久的將來，每人都能夠做好個人應做的養生立命，順應天年，不作強求。這樣，人人自然就能康健樂頤年。

今天討論到此為止，多謝大家!