

道德与健康的伦理透视

周永奇

内容提要 健康在本真意义上决非一个“道德无涉”的范畴,健康具有伦理维度,且与人的道德修养水平以及社会的道德环境和道德水准息息相关。道德具有多种健康功能,而道德缺失会导致诸种疾病的发生。现代社会的一系列积重难返、甚至无法应对的现代病在某种意义上就是“道德病”。明乎此,对于树立道德健康的理念,保持身心和谐健康以及人的社会适应能力,从而促进人的自由全面发展是十分重要的。

关键词 道德 道德缺失 道德健康 道德修养 道德建设

周永奇,信阳师范学院体育学院讲师 464000

在现有的伦理学研究中,我们极少将道德与人们的健康联系在一起。把道德与个人的幸福、健康联系起来不会降低道德的纯粹性,它只会使我们更加清楚道德功能的本来面目。应该说,古代的哲学—伦理学和医学的传统理论,它们是在一个辩证的整体性视阈中将两者有机联系起来的。可是,这种理论在现代社会的“唯科学化”思潮的荡涤之下几成绝学,这不得不令人扼腕。可喜的是,近年来,古代先贤的思想获得了一定的当代回声,逐渐进入了研究者的理论视野。尤其是随着生活水平的提高,人们对健康的重视也与日俱增。然而多数人的健康和养生理念往往表现在合理膳食、加强锻炼、服用营养补品等“养身”上,而不懂得品德磨砺和精神修养等对健康起关键作用的“养心”功夫。实际上,健康是一种“道德义务”,研究和梳理道德与健康的关系问题,具有十分重要的学术意义和现实意义。

一、道德与身体健康

健康是一个人类追求的永恒话题,也是人生的重要价值目标。人要靠双腿在人群中挺立,更需要道德才能真正在人群中挺立。1989年联合国世界卫生组织对健康作了新的定义,认为“健康不仅是没有疾病,而且包括躯体健康、心理健康、社会适应良好和道德健康”。可见,健康是一个整体范畴,现

本文为河南省社科基金项目“新型城镇化进程中体育参与的社会价值解析”(2014BTY008)阶段性成果。

在健康的内涵已经拓展到包含了“道德健康”的理念。“道德健康”概念的提出告诉我们“不仅要关心人对环境的适应,还要关心用‘道德的方式’去适应”。不难看出,这种界定是从生理维度的躯体健康、心理维度的心理健康以及社会维度的社会适应良好、道德维度的道德健康等四个层面来阐释健康的时代内涵的。实际上,躯体健康、心理健康、社会适应良好等都与“道德”或“道德健康”有着密切的关系,所以,健康的“道德无涉论”是站不住脚的。道德对人的健康具有多方面的作用,包括身体、心理、社会适应能力等各个方面,这体现了道德的积极功用与价值。

毫无疑问,身体健康与道德有着密切的关系。身体健康绝不仅仅依赖于物质、营养,更需要精神、心理,道德关乎人的心理,从而影响到人的身体状况的健康、亚健康还是疾病与否。个中原因,从微观来看,专家研究表明,人身体免疫系统的活力受到人的精神调解,即精神能控制某些生物功能。良心是自我道德审判的心理机制。良心作为道德责任感,作为人所发自内心的巨大精神动力,在人进行行为动机的检查、行为过程的监督和行为后果的评价审判中,都起着巨大作用。现代医学研究证明,一个有道德修养的人,良心平安,心理平衡,情绪稳定。这时,人体分泌出激素、酶类和乙酰胆碱等能把血液的流量、神经细胞的兴奋调节到最佳状态。西方研究者也发现道德行为有益健康的事实。美国流行病学教授詹姆斯·豪斯对2700人做长达十年之久的追踪研究,发现那些与社会接触多且乐于助人、性格开朗活泼的人健康状况良好^[1]。美国在一项对3300名志愿者的全国性调查中发现,几乎所有被调查者都谈及喜爱“助人的快乐”,十分之九的助人者说他们比同龄人更健康。

正因为道德关乎人的身体健康,所以,中国传统的哲学家、伦理学家和医学家非常重视道德修养、修身养性对于健康乃至寿命的重要性。譬如,《黄帝内经》中的《素问·上古天真论》写道:“淳德全道……此盖益其寿命而强者也。”认为身体健康当从道德修养和品行磨砺入手。儒释道三家皆是如此。比如,孔子的“德润身”、“仁者寿”思想认为,“大德必得其寿”(《中庸》)。无独有偶,孟子认为“寿虽天定之数,而人之所以能延者,德也”(《孟子》),所以他主张养生要善养“浩然之气”,即正义行事,从而仰无愧于天、俯无愧于地,自然正气充盈。以释迦牟尼、慧能为代表的佛家哲学,则提倡升华成佛,以明心见性来超越自我,进入智慧忘我的佛的涅槃境界,提倡慈悲度人。在救人出苦海、达彼岸中,也实现了自我解放,超脱和升华。同样,道家崇尚自然,主张顺势而为,精神或道德修炼以实现长生不老、羽化登仙为鹤的。为此,道家主张修性保神、以理收心,拒斥私心嗜欲对身心的戕害。譬如,南朝道家陶弘景在《养性延命录》中提出“胸内宽平积善多”的养生观,告诫我们道德之于身体健康的价值意义。

佛教哲学把导致人产生疾患的不健康的意识活动,都称为“魔”。“魔”会害人,而且似乎是一种会主动侵害机体的“病”。《楞严经》就把这种“魔”列出了50多种,称为50阴魔。它的确是看不见,摸不着的“阴”,又是会害人的“魔”。佛教哲学认为,种种病苦,皆由心来。《法华经》上说:“一切唯心造,应作如是观。”究其原因,这主要是由情绪的反应而影响大脑,并由此通过植物神经,内分泌和运动神经系统的作用,使内脏、心血管系统、内分泌系统、肌肉骨骼系统、皮肤及免疫机制等受累而引起各种症状的疾病。因此,早在3000多年前的《黄帝内经》里,就明确地提出了七情六欲致病说,发现了人类疾病的深层病根在于主观因素,并提出了“精神内守,病安从来”的保健治疗方法。所以,善于养生者以德行为主,以调养为佐。由此可见,道德有助于身体健康,提高生活质量,从而可以使人延年益寿^[2]。

[1]转引自陈明:《儒、道、医中道德与精神健康的关系》,〔武汉〕《求索》2012年第12期。

[2]石林:《道德与健康——兼论道德对个人利益的作用》,〔唐山〕《健康心理学杂志》2000年第3期。

二、道德与心理健康

实际上,道德与否关乎人的心理健康,两者有着密切的关系。人的心理健康与否,虽然与身体健康、社会适应能力和思维方法、价值观等有关系,但是其中道德是一个重要的层面。根据世界卫生组织的界定,道德健康是指:“不以损害他人的利益来满足自己的需要,具有辨别真与伪、善与恶、美与丑、荣与辱的是非观念,能按照社会的行为规范与准则来约束和支配自己的思想与行为,能为他人的幸福做贡献。”(见世界卫生组织宪章)作为个体整体健康中的伦理维度和道德内涵,道德健康有利于心胸开阔、相互包容,并对心理健康具有重要的价值意义,有助于促进心理健康的发展。

具体来说,清晰、积极的道德价值观是个体心理平衡的“镇静剂”,从而有助于个人的心理平衡。一个人的德性与德行为什么会有益于心理健康呢?综合学界的研究,从宏观来看,基本共识是,道德可能与人的积极的心理过程和情绪相关。道德有助于主体形成正确的价值观,在是非对错、善恶荣辱之间做出理性的选择,久而久之形成健全的道德人格,防范心理健康问题的发生。它对心理健康不仅有“纠偏”的作用,更有预防保证作用。著名心理学家弗兰克尔指出:“心灵性神经官能症并非由于‘驱策力’与‘本能’之间的冲突所引起,而是由于不同的价值冲突所引起。换言之,是来自道德的冲突。”^[1]遵守道德规范的人能够保持内心平静,不受惭愧、懊悔、内疚等不良情绪的干扰,而平静的内心世界正是我国传统的中医和养生理论都非常强调的。

西方研究者也发现道德行为有益心理健康的事实。一个人能保持最佳的心理状态,就能增强免疫系统功能,抵抗各种疾病的发生。从本质上说,道德行为是利他行为,有益于社会 and 他人,因此,主体在做出道德行为后往往会得到人们的敬佩和赞扬,从而产生满足、自豪、骄傲、愉悦等积极的情绪反应。因此,“助人为乐”并不只是一个道德上的要求,同时也可能是助人者的切身体会,表明了施善行为可以给人带来的愉悦和快乐,即“利人利己”、“美美与共”。人们不仅在对利他行为之后体验到积极的情绪,即使是观看他人的利他行为对自己的心理健康也会产生益处。日前,德国哥廷根大学官网发布消息称,来自哥廷根、柏林和莱比锡城的学者组成了名为“灵长类动物中的社交与健康”的研究小组,开展一项为期3年的研究项目,调查社会因素对猴子和猿类等灵长类动物健康的影响。研究人员表示,他们的研究可以帮助填补研究空白,同时对一些基础性课题,如“压力与健康”、“病原体传播”等研究有所帮助^[2]。

在奉行“价值中立”、以研究客观事实为圭臬的心理学逻辑中,道德无疑是一个外在的干扰性因素,然而,由于心理健康问题无法在一种绝对“道德真空”中诠释和言说,加之近些年来积极心理学研究成果认为,勇气、公正和诚实等积极道德品质对心理健康的正相关性价值,道德的作用越来越明显。作为精神分析社会文化学派的权威和代表人物,弗洛姆认为心理学既不能与哲学和伦理学分立,也不能与社会学和经济学分开。正是这样的学术取向,弗洛姆在探讨人的心理健康时从未将其与伦理道德相分离。他在《自为的人》一书中更加清晰地指出,心理健康和神经病的问题与伦理学问题有密不可分的关系^[3]。可以说,每一种神经病都代表着一个道德问题。未能实现整个人格的成熟和完整是人道主义伦理学意义上的缺乏道德。更具体地说,许多神经病是道德问题的表现,神经病症状是未能解决道德冲突的结果。不难看出,无论是心理健康的“生理-心理-社会”模式中对道德因素的强调,还是西方著名心理学大师对精神疾病与道德之间密不可分的关联的诠释,均可得出这样一个结

[1]弗兰克尔:《活出意义来》,赵可式译,[北京]三联书店1991年版,第106页。

[2]杨敏:《探寻社会因素与人类健康关联》,[北京]《中国社会科学报》2014年7月18日。

[3][美]埃里希·弗罗姆:《自为的人》,万俊人译,[北京]国际文化出版公司1988年版。

论:心理健康与人的道德不可分割,许多心理问题、健康问题在本质上就是道德问题。

三、道德与社会适应能力

道德在有利于身心健康的基础上,同时有利于提高人的社会适应能力。社会适应能力是指人为了在社会中更好生存而进行的心理上、生理上以及行为上的各种适应性的改变,与社会达到和谐状态的一种执行适应能力。从某种意义上来说它就是社交能力、处事能力、人际关系能力。大多数人都想改变这个世界,但没有想改变自己。其实,有时候,我们改变不了我们周围的环境,可是我们却可以改变自己,改变自己看待周围环境的心态以及目光。这种“改变”体现了社会适应能力。社会适应能力是反馈一个人综合素质能力高低的间接表现,是个体融入社会、接纳社会能力的表现。

然而,“改变”不完全是工具理性的事情,关乎“价值理性”,关乎“道德”。我们从人的行为来加以分析。真正的人的行为是“社会人”的行为或者人的“社会行为”,道德、价值、文化等因素必然渗入其中。这是因为,一方面,真正的人的社会行为不是机械盲动的物理化学行为,需要有一定的价值理念和道德的指引。美国著名伦理学家乔治曾经认为:“道德是整个社会……润滑剂与粘合剂。”^[1]另一方面,道德在一定社会中其作用和适应范围的普遍性、渗透性。这正如美国著名哲学家杜威认为的,道德适用于人类的一切行为。事实上,一个人讲求道德,表明他对于为人处世的基本规律的遵从,对于社会的接受或者愉悦,这样才能融入社会,适应社会。现代医学证实,社会心理因素的刺激,可通过中枢神经系统、内分泌系统和免疫系统影响全身。研究表明,一个人行善之后,直接影响到唾液中分泌一种抵御传染病抗体——免疫蛋白,使其含量陡增。有德之人,心地纯洁、光明磊落,机体运转自如,和谐平稳,体内分泌激素和酶类分泌正常,并能把机体各组织器官的功能调节到最佳状态,体现为良好的精神状态以及较好的社会适应性。正因为如此,行善成性的人,心脑血管疾病、传染性疾病发病率低,身心健康,与此相应地,其社会适应能力也较强。

道德有利于提高个体的人际关系能力和社会适应性,前后两者良性循环,相互影响。良好的人际关系是现代人身心健康和社会适应性的重要标志,又是维护心理健康和社会适应性的必要条件。道德人类行为之应该,其基本问题是义利关系问题。利他是道德本质特征,善的核心是以能否利他或自我牺牲作为试金石。“善者康,仁者寿”,善良仁厚的人与人为善,宽宏大量,不计得失,常为别人着想,心态平和。一方面在受到人们认同赞誉的同时,又使自身得到正能量,机体运转正常,从而可以增强自身的免疫力和身心健康;另一方面利人又利己,在舍弃自己利益的同时,却化解了利益冲突的烦恼压力,增加了别人的信任和认可,从而可以构建良好的人际关系,既促进了社会的安宁和谐,也有利于自己的健康长寿。相反,与人为恶的缺德之人,整天“琢磨”别人,思想龌龊,心胸狭隘,嫉贤妒能,自然疑神疑鬼、坐卧不宁,而且,整天担惊受怕,神经高度紧张,终日在算计与被算计之中,气机逆乱,阴阳失衡,故而这类人的人际关系恶劣,无法适应社会生活,甚至导致多病而短寿^[2]。

四、道德健康功能的学术与现实启示

道德良好是有益于人体健康的重要因素,而人的道德品质低劣会损害健康。个人道德或道德修养的水平影响到自我的健康状况,甚至会波及群体乃至社会的健康状况,道德健康给我们的重要启示主要有三:

[1]理查德·T·德·乔治:《经济伦理学》,李布译,北京大学出版社2002年版,第17页。

[2]毛平先:《健康长寿与道德修养》,〔北京〕《科技咨询》2010年第33期。

1. 从学术层面来说,它启发我们必须拓展医学伦理学以及健康(疾病)伦理学研究的范围,推进这些学科的发展。

医学需要拓展,延伸到伦理学领域,反之亦然^[1]。健康的伦理透析丰富了伦理学的研究视域以及道德律令和伦理范畴的内容。疾病是人类的敌人,往往与惩罚和罪恶联系在一起。视疾病为耻辱、堕落、肮脏之类的道德判断在古今中外文明史上屡见不鲜,中国古代以驱鬼邪来祛病的观念和仪式影响深远,清代《阅微草堂笔记》就记录了大量将遭遇疾病与道德品性并列衡量的事例。无独有偶,西方原始的医学指认疾病为个人的恶行,所以用祈祷和咒符来保护。《圣经》中就有大量上帝、神降下疾病来惩罚和训诫人类的篇章。正是由于疾病的道德评判和标签意义,拓宽了道德关注的价值领域,产生了医德、医学伦理等新的学术范畴。

疾病可以使生机勃勃的躯体趋近枯萎,使向往高贵的心灵挣扎在痛苦之中,使人的生命随时中断。这之中以关爱生命为核心的医学和医疗技术为拯救生命、维护人体健康和促进自我完善和发展做出了巨大贡献。但是,随着20世纪科技的高速发展,人被深度异化,逐渐变成了丧失了主体性的“物”,科学与人文、伦理与技术分道扬镳、背道而驰,这种技术围困中的深度的严重分离,导致身体正在丧失自己的领地,人类生存乃至自由全面发展的程度必然会受到极大的掣肘。经历和正在经历着疾病的患者,往往生命的思考更加深沉深刻,对个人命运乃至自由解放,以及生命的终极意义进行着不断地叩寻,对人类生存命运进行着更为整全性的深层关照。美国皮特·布鲁克史密斯的《未来的灾难——瘟疫复活与人类生存之战》^[2]一书,就为我们提供了一个历史与现实、技术与人文矛盾统一的多元思考坐标,特别强调技术的无能为力和人文关怀的中坚作用,是我们面对社会危机时的基本价值定位。通过疾病,人文关怀在敬畏生命、感悟感化以及终极关照等维度上更加厚博宏远,引导推动着医学和医疗技术对敬畏、关爱生命并且关怀病人,从而达到呵护他人身心健康,守望自己精神家园的终极目的。由此可见,道德与健康之间的关联,启发我们必须拓展医学伦理学以及健康(疾病)伦理学研究的范围,推进这些学科的发展。

2. 从个人层面来说,提示我们道德修养不仅仅是有利于他人和社会,而且有利于自身,这为人们加强道德修养提供了新的动力和理论支撑,有利于个人自觉加强道德素养。

美国学者R·T·诺兰认为,精神健康是个人对于自己和社会的幸福所负的一种重要义务。一个人如果选择那些有可能导致精神疾病的行为,就等于否定了个人人格的完整和社会的圆满。他作出这样的选择是要承担道德责任的。同样,在著名心理学家弗兰克那里,心灵性神经官能症本质上是源于价值冲突或者道德冲突。因而,一个心理健康的人,首先是一个人生意义的追寻者、探索者。而一个人能探求具有真善美价值的人生意义,正依赖于他的正确的价值观和道德观。

从表面上看,情绪绝非纯粹心理层面的问题,与个体的心理素质、性格倾向有关,但从深层次考察,道德价值观、处世准则以及道德行为是个体情绪的重要根源,并与其息息相关。同样一件事情,作用到不同的个体身上,反映不同,应对和情绪不同,很大程度上受到不同个体的道德价值观的宰制。一般而言,能与人为善、乐于助人、真诚关爱他人的人,能够淡泊名利、随遇而安,不患得患失,那么,即使面临重要利益冲突时,也能自控驾驭,保持平静祥和的心态,不至于身心失衡,情志失调。一项对“宽恕”的心理学研究显示,宽恕能有效地解决人们的抑郁、自责、后悔、内疚、愤怒、焦虑和恐惧等情绪问题,有助于解决人格障碍、酗酒者家庭与婚姻破裂等问题,甚至还可能减轻癌症患者的心理压力。

[1]杜治政:《关于医学整合的几点认识》,《大连》《医学与哲学》(A),2009年第4期。

[2][美]皮特·布鲁克史密斯:《未来的灾难——瘟疫复活与人类生存之战》,海口海南出版社1999年版。

反之,那些伤风败俗的缺德之人,则会因内心忧惧、精神紧张、良心责备而损害其生理系统等,使人体机能失调,诱发各种疾病,无形中损害其生命健康^[1]。

3. 从社会层面来说,提示我们从道德维度来关注人的健康,加强良好的社会风尚和社会公德、家庭美德建设,不断提升整个社会的道德水平。

依据道德与健康的内在关联,我们不仅要呼吁,道德健康应该也必须成为我们当今时代呼唤的首要健康。健康是一种道德义务(个人的、集体的和社会的)。我们已然明白,提升生命健康水平和修养道德有必然关系,加强道德修养、提高道德水平可以相应地提高身心健康水平。重德修德,不断加强道德修养、升华道德品质,是真正提高身心健康的重要条件。

加强道德修养无疑有利于保持心理平衡,提高身体免疫功能,有益于生命的健康长寿,尽管这其中的科学机理尚有待于进一步探究,但不管怎样,加强人的道德修养有益于各种维度的健康,提醒我们需要高度关注作为道德主体的生命个体。“道德主要是指主观的应该、主体的品性、德性,是较为积极的、能动的,伦理主要是指客观的应然性的关系、规范、制度和秩序,是相对消极的、稳定的;两者既存在精微深刻的分殊,又存在辩证的关切、互为前提。”^[2]由于道德修养、内化、养成或者“化性成德”的复杂性,因此,很大程度上“假如你不是健康的创造者,也就可能是健康的社会负担。从这个意义上讲,一个人仅有维护和发展自身健康的义务,而没有损失自己健康的权利”^[3]。此外,提倡个体道德修养,绝无视个人需要(私利)为道德行为的惟一原始动机之意,也决非与大力倡导、积极鼓励人们的高尚道德追求相冲突。建设社会主义和谐社会,加强良好的社会风尚和社会公德、家庭美德,不断提升整个社会的道德水平,既要重视人的生存和发展,同时也要鼓励每个社会成员为他人、为社会奉献,从而不断达到更高的道德境界。在一个稳定的社会和文化环境中,道德象征和文化价值观可以得到广泛的肯定,从而向人们提供及时的心理保障。而当个体发现过去的价值观和道德观受到怀疑或分裂时,就有可能产生相应的心理健康问题,进而可能会影响到家庭、团体和社会的和谐。总之,将生命身心健康和道德修养融合在一起有利于个体道德养成,是当代人类社会道德建设中的一个应当注意的途径,值得我们进一步探讨和实践^[4]。

总之,健康是为了活的更好,活着并不仅仅是为了健康。但是活着追求的幸福之中内在包含着健康,健康对人而言既是目的也是手段。我们并不否认,健康的诉求与工作生活有时候存在矛盾和冲突,但是从根本上来讲,两者是可以而且应当协调好的,可以实现“健康和工作的双丰收”,成就美妙的人生和幸福的生活。

[责任编辑:平 啸]

[1]王体、陈延斌:《个体道德修养与生命健康——关于道德建设途径的思考》,〔北京〕《哲学动态》2006年第2期。

[2]张志丹:《无伦理的道德与无道德的伦理——解码现代社会的伦理-道德悖论》,〔北京〕《哲学研究》2014年第10期。

[3]W. V. Quine, J. S. Ullian. The web of belief. Second edit ion By Random House, Inc. 1978.28.

[4]杨娟、封莉莉、张月梅、张春苗、冯泽明:《生态伦理背景中的健康道德凝思》,〔大连〕《医学与哲学》(A)2013年第7期。