

孔子养生理论与实践探析

邱曼丽

(上海市普陀区中医医院, 上海 200062)

摘要 中国传统养生观念渊源甚远,孔子作为儒家的师祖,虽无专门论述养生的著作,但《论语》、《中庸》、《大学》等书籍中蕴含了孔子的养生观念,在修身养德、中庸之道、饮食起居、音乐运动等方面都有关于养生思想的体现。中国传统文化中蕴藏着中医养生思想,而中医养生思想也体现了中国传统文化的精神,中国传统养生观对现代生活有一定的启迪与借鉴。

关键词 中国传统文化 儒家 孔子 中医养生

中图分类号 R212 **文献标志码** A **文章编号** 1672-397X(2016)04-0061-02

中国传统养生是古代中华民族关于人体生命养护理论、原则、经验、方法的知识总结。春秋战国时代,儒家以孔子为代表,儒家道德修养和中庸之道丰富了中医养生的内涵。据《史记·孔子世家》记载,孔子享年73岁,他大半生颠沛流离,却能长寿与其养生之道无不攸关^{[1]945}。笔者尝试探述孔子的养生理论与实践如下:

1 修身养德与仁者寿的养生观念

儒学是中国传统文化思想的主流,孔子作为儒家的师祖,非常重视人格精神的修养和伦理道德的规范。在《礼记·大学》中有一段关于修身的著名论述体现了孔子这一重要儒家思想“古之欲明明德于天下者,先治其国;欲治其国者,先齐其家;欲齐其家者,先修其身;欲修其身者,先正其心;欲正其心者,先诚其意;欲诚其意者,先致其知;致知在格物。物格而后知至,知至而后意诚,意诚而后心正,心正而后身修,身修而后家齐,家齐而后国治,国治而后平天下。”也就是著名的修身、齐家、治国、平天下的言论,孔子认为为人处世以修身为本,非常强调个人品行修养的道德精神,所以在言及长寿养生时,他的修身养德观念也自然贯穿其中。《论语·雍也》“子曰:‘知者乐水,仁者乐山,知者动,仁者静,知者乐,仁者寿’”,意思是说智者以水为乐,仁者以山为乐,智者好动,仁者好静,智者快乐,仁者长寿。具有仁爱之心的人似山一样平静稳重,安于义理而又仁慈宽容,才会长寿,即仁者寿的观念。这是孔子认为人生的最高境界,也是养生的最高境界。又《礼记·中庸》“子曰:‘舜其大孝也与?德为圣人,尊为天子,富有四海之内。宗庙飨之,子孙保之。故大德必得其位,必得其禄,必得其名,必得其寿。’”意思是有崇高品德的人必然能得到与之相应的社会地位,必然得到丰厚的俸禄,必然得到美好的名誉,必然得到长久的寿命,即大德者寿的观念。养生的最终目的自然是长寿,孔子将儒

家修身养德的思想融入养生的范畴,认为仁者寿,大德者寿,注重用儒家仁、义、礼、智、信、孝、悌的伦理道德来加强人性修养,培养豁达乐观、积极进取的生活态度,以期达到温文尔雅、文质彬彬、博大宽容、中和平正的人格境界,那么自然而然就会长寿,同时孔子也通过自身的实践得到了印证,年逾古稀。从中医学的角度来理解,仁者大德者,心境平和清静而无忧愁不安,情志调和有益于养生长寿,这是一种情志心态的养生,也是精神文化层面的养生思想。对此汉代继承发展儒学的董仲舒在《春秋繁露·循天之道》中论述:“故仁人所以多寿者,外无贪而内清静,心和平而不失中正,取天地之美以养其身,是其且多且治。”^[2]

2 中庸之道对中医养生理论的影响

中医学认为中和平衡是生命延续的必要条件,如植根于中国传统文化的《内经》中论述“阴阳匀平,以充其形,九候若一,命曰平人”,意思是阴阳平衡,阴平阳秘是人体生命活动的理想状态,标志着身体健康。中医养生也当以和为最佳境界,《内经》强调养生要“法于阴阳,和于术数,饮食有节,起居有常,不妄作劳。”意思是采用综合适当的调摄方法使阴阳平和。而孔子强调中庸思想,所谓中庸指的是一种内在的实质性的平衡,是一种真正的无太过无不及的状态。《论语·泰伯》说“中和之为美”。中庸之道为孔子建立的思想体系提供了方法论,孔子的中庸思想渗透着中医学的内涵,可以说孔子的养生观念必然与中庸之道密不可分。正如董仲舒在《春秋繁露·循天之道》中阐述的“能以中和理天下者,其德大盛;能以中和养其身者,其寿极命”^[3]。孔子的中庸之道渗透着阴平阳秘的观念成为后世中医养生理论的指导思想。

3 君子三戒的养生方式

为达到仁者寿的长寿境界,孔子提出了“坐忘”、“四毋”和“三戒”等修性养生的原则和规范。如

所谓“坐忘”，即堕肢体，黜聪明，离形去知，同于大通^[4]，坐忘是一种用身心求正道的实有的生命状态。如所谓“四毋”即“毋意，毋必，毋固，毋我”，四毋指不要主观臆断，不要固执己见，不要存有私心，而做到了四毋，就可以忘我^[5]。如所谓“三戒”对不同年龄阶段的人，孔子提出了相应的戒备要求：“君子有三戒：少之时，血气未定，戒之在色；及其壮也，血气方刚，戒之在斗；及其老也，血气既衰，戒之在得。”^[6]176意思是君子在人生不同年龄的三个阶段需要戒断的事项，年轻时，血与气尚未成熟，不能贪恋女色；壮年时，血气方刚，不能争强好斗；年老时，血气渐衰，不能过分计较得失。三戒”本也属于修身的范畴，同时又具有一定的养生意义，好色、好斗、好得都是健康养生的大敌，因此三戒是有益于养生的方法，君子三戒的言论也被后世作为养生的格言。如有学者引梁代皇侃、宋代陈祥道二位儒士和明代御医俞桥对孔子三戒从养生角度的注释发挥就很有代表性，并称郭向、何晏、黄侃对此亦有解说^[7]。

4 饮食养生

饮食养生向来是养生学中不可缺少的内容。中医传统养生在充分吸取传统文化中有关饮食保健的合理成分的基础上，糅合了孔子儒家的饮食养生方法经验，形成了饮食养生的丰富内容。《论语·乡党》记载了孔子的饮食习惯：

食不厌精，脍不厌细。食饕而餲，鱼馁而肉败，不食。色恶，不食。臭恶，不食。失饪，不食。不时，不食。割不正，不食。不得其酱，不食。肉虽多，不使胜食气。唯酒无量，不及乱。沽酒市脯不食。不撤姜食，不多食。祭于公，不宿肉。祭肉不出三日。出三日，不食之矣。食不语，寝不言。虽疏食菜羹，瓜祭，必齐如也。

从中可以看出，孔子饮食养生的特点，一是十分强调饮食的宜忌，对于何物应忌均有告诫，二是特别重视饮食的卫生，对食物的新鲜度多有要求，三是注意饮食的合理搭配和食用量的控制，四是注重饮食礼仪。孔子通过饮食行为的调节和控制来达到养生的目的。

此外，孔子对服食药物的看法也十分谨慎，《论语·乡党》载“……康子馈药，拜而受之，曰‘丘未达，不敢尝’”。^[8]105季康子赠药，孔子因对药性不了解而不尝，这个细节表现出孔子在养生中对药物使用的看法。

5 音乐与运动养生

孔子不但强调修身养德，也重视以乐养性和身体素质的锻炼。在音乐修养上，他身体力行，主张“以钟鼓道志，以琴瑟乐心”。孔子是音乐爱好者，据司马迁言“(诗)三百五篇，孔子皆弦歌之。”^[9]1936又如《论语·述而》载“子在齐闻《韶》，三月不知肉味”。论语在记录孔子及其弟子的言行中，有许多关于孔子与弟子弹琴鼓瑟的情节，说明孔子一生对音乐的热爱，并用音乐来陶冶自己的情操。古人很早就认识到了音

乐在养生学上的意义，从养生角度来看，音乐具有平心释躁、感化情志的作用，使人趋于心理上的平和。三国时讲求养生服食之道的著名思想家嵇康在《养生论》中把时常听优美的音乐作为长寿的条件之一，可见孔子的长寿与他的音乐修养也有着密切的关系。

同时孔子对登山、钓鱼、射箭、驾驭马车也极为内行，这对他的健康长寿极为有利。如《论语·述而》载“子钓而不纲，弋不射宿”，《韩诗外传》载“孔子游于景山之上，子路、子贡、颜渊从”，《论语·子罕》载“吾何执？执御乎？执射乎？吾执御矣”等都说明了孔子的生活中运动是必不可少的一部分。

综上所述，孔子思想观念中所蕴含的养生内容是丰富多样的，虽然孔子无专门论述养生的著作篇章，上述这些养生文化的内容也比较零散，但是孔子的儒家思想行为始终影响着中国人的观念，也包括养生观念，也正是贯穿于孔子言论中关于养生长寿健康生活的话题，融合了孔子的养生经验，对后世的中医养生观产生了重要影响，从这个角度来看，对孔子养生观的探讨是具有意义的。

生命是人类永恒的主题，中国传统文化所衍生的中医养生观念为中华民族的繁衍昌盛做出了卓越的贡献，同时中医养生观念中也渗透着中国传统文化的思想。中医养生不仅是历史的，也是现实的。^[8]儒家形成的养生思想是现代人文精神生活的源泉，启迪了现代养生观念，现代社会随着科技的发展，社会的进步和生活水平的提高，人们的生活与精神产生了巨大的变化，为了既适应社会的要求，又保持长久的生命活力，孔子修身养德，养生处世的智慧仍值得现代人借鉴。

参考文献

- [1] 司马迁.史记[M].北京:中华书局,1975.
- [2] 和中浚,罗再琼.孔子修身养德与中医养生[J].中医药文化,2010(4):31.
- [3] 谭颖颖,刘昭纯.儒家思想对中医养生理论建构的影响探讨[J].陕西中医,2006,27(10):1254.
- [4] 洪镇涛.老子·庄子[M].上海:上海大学出版社,2012:108.
- [5] 张文勋.儒、道、佛的自我超越哲学——孔子的“四毋”、庄子的“三无”和佛家的“破二执”之比较[J].中国文化研究,2006(4):123.
- [6] 杨伯峻.论语译注[M].北京:中华书局,1980.
- [7] 王宏海,戴璐瑶.孔子养生思想的历史文化解读及其意义[J].河北大学学报,2007,(1):39.
- [8] 张其成.中国传统文化概论[M].北京:人民卫生出版社,2009:338.

第一作者:邱曼丽(1985—),女,医学士,中医师,临床从事针灸工作。qiuqiu851123@163.com

收稿日期:2016-01-12

编辑:吕慰秋