

孔子的养生思想与实践

黄力生

摘要 孔子一向重视体育锻炼和身心修养,强调练就强健的体魄和保持豁达乐观的心态,主张起居有常,饮食有节,并提出修身养心、仁寿相兼的养生方法。

关键词 孔子 养生思想 修身养心 体育

孔子是我国春秋时期著名的思想家、教育家,儒家学说的创始人。虽然在孔子的论著中没有专门论述养生方面的篇章,但他通晓诗书,博学多艺,不仅喜欢弹琴唱歌,而且擅长射箭、驾车,重视身体锻炼,对养生方面也颇有研究,并且身体力行。他所提倡的修身养心,追求人生自我完善的道德行为,也蕴含着丰富的养生思想和经验。本文拟对孔子的养生思想与实践进行探讨。

一、勤练筋骨,身体力行

孔子十分重视体格锻炼。他兴趣广泛,对射箭、驾车、打猎、游泳、登山、郊游、钓鱼等样样精通。射箭是儒家非常重视的一项技艺,孔子经常传授其弟子练习射箭技术。《礼记·射义》记载:“孔子射于矍相之圃,盖观者如堵墙。”^①孔子射箭时,围观的人那么多,说明他的射箭技艺相当精湛。《礼记·射义》中还说:“孔子曰:‘射者,何以射,何以听,循声而发,发而不失正鹄者,其为贤者呼!’”^②这种经验之谈表明孔子射得很准确。经常从事射箭锻炼,不仅可以增强手臂的力量,而且从腿的站法、身体姿势、眼力到神经系统等,全身均得到充分的活动,是一项强身健体、防病抗衰的健身运动,所以为孔子所喜好。据古籍记载,有人赞美孔子博学多艺,而惜其没有夺冠成名。孔子听了以后对他的弟子说:“吾何执?执御乎?执射乎?吾执御矣。”^③孔子对弟子说的这段话,体现了这位封建社会圣人的谦虚,从中也可以看出,他对于射箭、驾车的技艺是颇为擅长的。毛泽东在《体育之研究》中说:“仲尼取资于射御”^④,这是有充分的事实根据的。

除了射箭、驾车之外,孔子还常常和弟子一起进行郊游和登山活动,一边观赏大自然的风光,一边进行讲学活动。《论语·颜渊》中就有孔子和他的弟子樊迟游于舞雩之下的记载。《论语》中还有一段生动有趣的记载:有一次孔子问子路、曾点、冉有和公西华四人,如果有人了解你们,要让你们去施为,那么你们打算做什么?曾点回答:“莫春者,春服既成,冠者五六人,童子六七人,浴于沂,风乎舞雩,咏而归。”孔子听了非常赞赏,说:“吾与点也。”^⑤这种利用大自然来锻炼身体,陶冶情操的活动,是孔子所酷爱的。至于孔子和他的弟子一起登泰山和鲁南的景山等活动的情景,在《说苑》、《韩诗外传》等古籍中都有详细的记载。相传孔子登上泰山平顶峰,曾发出“登泰山而小天下”的感慨,现在这里还有“孔子小天下处”的刻石。泰山一天门的一座石

牌坊上也留有“孔子登临处”的古迹。这些古籍记载和文物，都是孔子喜爱登山活动的佐证。

孔子还爱好钓鱼、打猎等活动，而且十分讲究钓鱼、打猎的硬功夫。《论语·述而》中说：“子钓而不纲，弋不射宿。”^⑧由此可见，孔子钓鱼、射鸟的功夫是很过硬的。

孔子兴趣广泛，重视健身锻炼，炼出了一副强壮的体魄。据《史记·孔子世家》记载：“孔子身长九尺有六寸，人皆谓之长人而异之。”^⑨周代的尺比现在的尺短，一尺为现在公制 19.91 厘米，折算起来孔子身高约为 1.91 米，可见他的身材是很高大的。《吕氏春秋·慎大览》中说：“孔子之劲，举国门之关，而不肯以力闻。”^⑩这说明孔子的力气是很大的。《淮南子》中还说，孔子的勇超过著名的勇士孟贲，跑步的速度能追上野兔。当然，对孔子的这些描述可能有些夸张，但足以说明孔子是一位体格健壮，勇猛力大的人。

二、心境坦荡，豁达大度

孔子为了宣扬自己的主张，周游列国，走遍了无数的地方，受到了不少磨难，曾经被斥于齐，逐于宋、卫，困于陈、蔡之间。但不论遇到什么挫折和磨难，他都能够以豁达大度的态度对待。他常常对人说：“君子坦荡荡，小人长戚戚。”^⑪孔子虽然博学多艺，才华出众，可是却偏偏怀才不遇，屡屡不受重用。当被斥弃时，他不生气，更不怨天尤人，能够以平静的心情对待。“君子无所争”^⑫是孔子为人处事的哲学。在这种思想的指导下，他不论遇到什么情况，其心情总是处于清心恬静的状态。他主张“哀而不伤”^⑬，遇到悲哀的事情不要过份伤心，要节制悲哀，这样才不至于损伤身体。他到了晚年，仍然精力充沛、奔波不息地宣传自己的主张，这与他那种心境坦荡、豁达乐观的心理状态是分不开的。当他处境优越，在事业上取得成就的时候，也不盛气凌人，仍然保持谦虚谨慎的态度。他说：“君子泰而不骄，小人骄而不泰”^⑭；“知者乐水，仁者乐山；知者动，仁者静；知者乐，仁者寿”^⑮。孔子认为有知识道德的人喜欢山水，动静自若，从中陶冶情操，从而获得快乐和长寿。

现代科学研究表明，人的精神状态与健康长寿有密切的关系。在增进身体健康的种种因素中，情绪的稳定要居于首位。美国维兰特博士在对 2000 多人进行近 40 年的随访调查后指出，精神痛苦者至少会受到损寿 5 年的健康损害。^⑯古今中外无数的实例证明，凡是胸怀宽阔，豁达乐观，有远大理想的人，其寿命多数较长。原苏联别伊林博士的调查资料表明，八九十岁的老人中有 96% 都是乐观者。^⑰我国科学工作者对新疆地区的长寿老人的调查资料也表明，他们绝大多数都是豁达乐观者。^⑱胸怀宽阔、豁达乐观的人，在日常生活中不会因为遇到一些不愉快的事情而忧心忡忡，这样可以避免积忧成疾。在那“人生七十古来稀”的时代，孔子之所以能享年 72 岁，是与他为人处事心境坦荡、豁达大度分不开的。

三、起居有常，饮食有节

起居有常，饮食有节，这是古人通过养生实践总结出来的一条长寿经验。孔子主张“食无求饱”^⑲，认为饮食不可过量，即使席桌上的鱼、肉很丰盛，也不宜吃得过多，更不能暴饮暴食，否则，肥甘之品，易伤脾胃。孔子还十分讲究饮食卫生，他提出“七不食”、“食讫而渴，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。”^⑩他又说：“沽酒市脯不食。”^⑪如果用今天的话来说，就是八不吃：霉粮馊饭，烂鱼败肉不吃；颜色坏的食物不吃；发臭的食物不吃；烹调不当的食物不吃；不合时令的食物不吃；胡砍乱割的肉不吃；没有酱醋调料不吃；市上买来的酒和熟肉不吃。这是孔子在日常生活中对饮食卫生的要求。从现代科学的观点看，孔子的这些要求大部分是符合食品卫生要求的。

孔子在生活起居方面为自己制定了许多制度。例如，为了使所吃食物便于消化和吸收，孔子提倡“食不厌精，脍不厌细”^⑫。他认为吃饭时说话是不卫生的，入睡前不宜讲话，以利于入睡和静心养神，所以主张“食不言，寝不语”^⑬。从现代科学的观点来看，吃饭、睡觉时不讲话是符合卫生保健的要求的。为了提高睡眠的质量，孔子连睡眠姿势都非常讲究，要求做到“寝不尸”^⑭，即睡眠时，不宜采取仰天挺尸状的姿势。后世养生家由此而总结出一套能延年益寿的“睡功”。清代著名养生家曹慈山在此基础上还总结出一套睡诀：“相传希夷安睡诀，左侧卧屈左足，屈左臂，以手上承头，伸右足，以右手置右股间。右侧卧反是。”^⑮现代医学研究表明，这种睡眠姿势对养生益寿是颇有作用的。

孔子认为，居住的条件不必过于舒适安逸，如果过于讲究居住环境的舒适安逸，会使人变得懒惰，意志消沉，体质变差，事业也会荒废。为此，孔子告诫人们：“士而怀居，不足以为士矣”^⑯。孔子主张生活要有规律，劳逸要适度。古籍中有这样一段记载：有一次，鲁哀公问孔子怎样才能长寿？孔子说：“寝处不时，饮食不节，劳逸过度者，疾共杀之。”^⑰孔子认为，无论过逸或者过劳都会使人生病，所以生活要有规律，劳逸要适度，才能使人身体健康，延年益寿。在 2500 多年前科学尚不发达的时代，孔子就已懂得了这些健康长寿的规律，实在是难能可贵的。

四、修身养心，仁寿相兼

孔子所倡导的“仁爱”、“中庸”等伦理道德观念，是他修身养心，防衰抗老的重要方法。众所周知，孔子所说的“仁爱”思想，包含了孝、悌、宽、信、敏、惠、俭、恭、谦、温、刚、毅、勇等道德行为规范。他要求人们把身心自我完善放在极为重要的位置，为人要忠恕，待人要宽厚、宽容，施人以恩惠，处事应刚毅、果断，处世应守信、谦虚，不要一味追求功名利禄。《论语·里仁》中说：“放于利而行，多怨。”^⑱他还要求人们生活要节俭，不要奢侈浪费，待人要恭敬有礼貌等等。孔子认为，从这些方面进行身心自我修养，即可达到仁者不忧、心境坦荡的境界。要知道，如果一个人能做到无欲无求，不贪求名利、富贵，内心自然就会淡泊，就能心平气和，无忧无虑，这对健康长寿无疑是颇有裨益的。所以，孔子提出“仁者寿”的观点，揭示了修身与长寿的内在联系。

养心与修身是紧密联系的。儒家在提倡“仁爱”修身的同时，提出正心、收心、养心，追求身心自我完善，还倡导以“心斋”为代表的气功养心法。所谓“心斋”，就是通过摒除一切杂念，意念守一，呼吸细长，耳不听闻，只有心能感觉，进而使神、气合一，让自然之气随呼吸而出入，进入一种清虚、纯静的境界。这种功法虽然简单、平淡，但能够起到养心的效果，也可用以自我锻炼，从而达到养心、长寿的目的。

“中庸”是孔子思想和行为法则的准绳。所谓“中庸”，就是要求人的行为，待人处事，做到不偏不倚，审时度势，灵活变通；既不能太过，也不可不及，并用“礼”作为衡量太过和不及的标准，用“礼”来约束自己。从实质上看，“中庸”的观点是一种身心自我调节的方法，目的在于使自己

在各方面,如饮食、起居、情志、劳作、活动等方面,不致太过与不及,而做到适度、相宜。采用这种身心自我调节的方法,可以调和气血,协调阴阳,使人体在适应外部环境的同时,保持并调节体内环境的平衡。这是孔子养生思想与实践的主要方法,对养生健身、抗衰防老、延年益寿具有极为重要的意义。

此外,孔子作为一位杰出的思想家、教育家,对养生保健方面亦颇有研究。他曾经发表过许多精湛的见解。例如,他说:“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。”^⑧这段话讲君子三戒大意是:少年时期,血气未宁定,应当戒在好色上;壮年时期,血气正刚强,精力充沛,应当戒在好斗上;到了老年时期,血气已经衰退,应当戒在好贪求得上。孔子的这些见解,时至今日,对人们的养生保健仍有很好的参考价值。孔子知识渊博,懂得许多医疗保健方面的知识,知道不论什么药物都既有治病的一面,也有副作用的一面,所以,他对服药历来持慎重的态度。有一次,季康子送药给孔子,孔子说“丘未达,不敢尝”,意即我对此药的药性不了解,不敢随便服用。

总之,孔子的养生思想与实践内容极为丰富,是我们中华民族传统养生文化的重要组成部分。但迄今为止,我国学者在这方面的研究尚不多见。我们应当加强对孔子的养生思想与实践以及整个传统养生文化理论的研究,取其精华,去其糟粕,从中得出有用的东西,用以指导目前正在我国掀起的全民健身运动,为增强人民体质做出贡献。

注:

- ①②《周礼·仪礼·礼记》,岳麓书社1989年版,第542、543页。
- ③《论语·子罕》,杨伯峻译注:《论语译注》,中华书局1980年版,第87页。
- ④《毛泽东早期文稿》,湖南出版社1990年版,第66页。
- ⑤《论语·先进》,《论语译注》,第119页。
- ⑥⑨《论语·述而》,《论语译注》,第73、77页。
- ⑦《史记》第六册,中华书局1959年版,第1909页。
- ⑧陈奇猷校释:《吕氏春秋校释》第2册,学林出版社1984年版,第845页。
- ⑩⑪《论语·八佾》,《论语译注》,第25、30页。
- ⑫《论语·子路》,《论语译注》,第143页。
- ⑬《论语·雍也》,《论语译注》,第62页。
- ⑭⑮⑯黄渭铭:《健康长寿指南》,厦门大学出版社1988年版,第7、151、151页。
- ⑰《论语·学而》,《论语译注》,第9页。
- ⑱⑲⑳㉑㉒《论语·乡党》,《论语译注》,第102、103、102、104、107页。
- ㉓曹慈山:《老老恒言·安寝篇》卷一,光绪四年(1878年)望云仙馆刊印,第1~2页。
- ㉔《论语·宪问》,《论语译注》,第145页。
- ㉕刘向:《说苑·杂言》、赵善治:《说苑疏证》,华东师大出版社1985年版,第491页。
- ㉖《论语·里仁》,《论语译注》,第38页。
- ㉗《论语·季氏》,《论语译注》,第176页。

作者 厦门大学体育教学部讲师 责任编辑 洪峻峰