

# 儒家养生理论对我国传统养生学的影响

陈 忠

(福建农林大学南平校区 体育教研室 福建 南平 353001)

**摘 要** 运用文献资料、逻辑演绎阐述了儒家的修身养心、仁寿相兼、重礼和节、养生延年、演练六艺、调养情性的养生理论对我国传统养生学形成和发展具有积极而深远的意义。

**关 键 词** 儒家;孔子;养生理论;中国传统养生学

中图分类号:G80 文献标识码:A 文章编号:1006-7116(2002)02-0056-03

## The influence of the Confucianist's theory on traditional theory of keeping fit

CHEN Zhong

(Department of Physical Education, Fujian Agriculture and Forestry University, Nanping 353001, China)

**Abstract** This paper discusses some Confucian theories of keeping one's health through literature and logistic concluding, and points out these theories are of far-reaching influence for foundation and development of our traditional theory of keeping fit.

**Key words** Confucianism; Confucius; theory of keeping fit; traditional theory of keeping fit in China

儒家学说是由孔子创立的,并以孔、孟之道为基础的我国先秦时期最主要的学派。他们宣扬仁、义、礼、乐,以“仁爱”为立身的核心,以“中庸”为行为准则,以“修身、齐家、治国、平天下”为己任。这种伦理道德观念,不仅成为历代封建王朝巩固统治地位的思想武器,而且几乎成为中国传统思想和文化的代名词。虽然儒家学说专以养生保健、抗衰老为主要目的,更与“崇尚清静无为”,专门从事神仙修道的道家有很大的不同。然而,他们所提倡的修身养心,追求人生自我完善的道德行为均蕴含着养生保健、延年益寿的基本原则和方法。为此,本文运用文献资料、逻辑演绎,试图对儒家养生理论对我国传统养生学形成和发展的影响进行研究,做到“古为今用”,为人们的养生保健提供借鉴。

## 1 儒家的养生理论

### 1.1 修身养心,仁寿相兼

由儒家学派创始人——孔子倡导的“仁爱”、“中庸”等伦理道德观念,既是儒家自我完善的核心内容和行为准则,又是修身养心、养生保健、延年益寿的重要内容。孔子所说的“仁爱”思想,包含了孝、悌、宽、信、敏、惠、俭、恭、谦、温、毅、勇等道德行为规范。它要求人们把自我完善放在极其重要的位置,为人要忠恕,待人应宽厚、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,在日常生活方面应节俭,不奢侈浪费,待人要恭敬、有礼貌等等。从这些方面进行自我修养,就可以达到“仁者不扰”、“君子坦荡荡”<sup>①</sup>的思想境界。一个人若能做到无欲无求,不贪求名利、富贵,内心自然会淡泊,这样就能清静气和、无忧无虑、思无邪。儒家提出的“仁者寿”的观点,反映了修身与长寿的内在联系。

养心与修身二者是紧密相连的,在修身的同时,也包含着养心。例如,孟轲在《孟子》中指出:“养心莫善于寡欲”<sup>②</sup>。儒家在提倡仁爱修身的同时,还以正心、收心、养心来追求自我完善。为了更好地养心,他们还提倡以“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。这一种崇尚自然天地之气,用绵绵细长的自然呼吸方法,不加任何主观的意念去控制干扰。这种“心斋”气功方法简单,操作方便,能起到养心的良好效果。

儒家除了修身养心之外,还提倡孝悌、中庸。孝悌是儒家“仁”的内容之一,他们强调孝悌,竭力主张对父母长辈不仅要尽心奉养,而且要十分敬重。中庸是儒家的思想和行为法则的准绳。所谓“中庸”,就是要求人们的行为、待人处事做到不偏不倚,允执其中,审时度势,灵活变通,既不能太过,

也不能不及,并用“礼”作为衡量太过和不及的准则,用“礼”来约束自己,以行“中庸之道”。“中庸”的观点,实质上是一种自我调节的方法,使自己在各方面,如饮食、起居、情志、劳作、活动等方面,既不要太过,也不可不及,而应适度、相宜。这种自我调节的方法,其目的在于调和气血阴阳,使人体在与外部环境适应的同时,保持并调节内环境的平衡,是儒家养生之道的根本方法。

### 1.2 重礼和节,养生延年

儒家所提倡的“礼”,虽然并非专为养生保健、延年益寿而设,然而,其中有许多内容却包含着深奥而实用的养生保健方法,所以,成为儒家流派养生学说的重要组成部分。

《论语》全书中提及“礼”有75处之多,可见孔子对“礼”是十分重视的。孔子所强调的“礼”,除了治理国家的典章制度,复杂的礼节仪仗之外,还广泛涉及人们日常生活的要求和规定,如饮食卫生、生活起居、情爱优生等均有论及,成为儒家抗衰老、养生保健的重要方法。把它归纳起来,大致可分为3个方面。

(1)生活起居之“礼”:儒家对日常生活中的睡眠、衣着均有具体的规定和要求,例如,睡眠时不可采取仰天挺尸状的姿势,并且不能讲话,应静静地安然入睡。后世由此而总结出一套有助于延年益寿的“睡功”。清代著名养生家曹慈山总结的睡诀是:“相传夷安睡诀,左侧卧屈反是”<sup>③</sup>。儒家提倡的这种睡眠姿势,即俗语所说“卧如弓”。这种卧姿已被现代医学研究证实,对养生保健有良好的功效。“寝不尸”、“寝不语”也是有一定的科学根据的。唐代医学家、养生家孙思邈在《千金要方》中对“寝不语”作了简要的解释:“寝不得语言者,言五脏如钟磬,不悬则不可发声。”这段话的大意是,卧而言语发声,有损于五脏之气,有碍于健康。

在衣着方面,儒家提倡“居不容”的观点。所谓“居不容”,就是指在家时,不必像待客人那样穿戴得衣冠整齐,可以轻裘缓带,悠然自得。按照儒家“礼”的要求,在朝见君侯,晋谒卿相,待客访友,出门办事的时候,必须衣冠整洁、端庄,不可粗服乱发,不修边幅。但在家休息时,则可宽衣解带,免冠披发,闲庭信步,无需一味守“礼”。同时,儒家还主张在夏季应穿容易透汗的衣服,到了冬季则应穿能够保暖的厚衣裘皮。这些都是顺应四时,符合卫生要求的,对养生保健方面有积极的意义。

(2)饮食卫生之“礼”:孔子提倡“食不厌精,脍不厌细”<sup>④</sup>,是指食物要选择,烹饪加工要讲究方法,以求丰富的营养和易于消化吸收。即使是普通的鱼、肉、蔬菜、瓜果,只要原料新鲜,加工精细,烹饪得法,便可以成为美味佳肴,既营养丰富,又有益于身体健康。孔子提出:“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”<sup>⑤</sup>。“七不食”对食物的质量、加工、佐料以及进食时间等方面都提出了具体的要求。儒家还强调饮食要有节制,不可过量,不要暴食暴饮等都是符合饮食卫生的。

(3)情爱优生之“礼”:儒家“礼”的内容还涉及生活中的

情爱、婚娶、优生优育等方面。在《礼记·礼运》中说:“饮食男女,人之大欲存焉。”孟轲在《孟子·告子》中 also 说:“食色,性也。”比较客观地提到了男女之间的情爱,夫妻之间的正常感情。情爱婚娶、繁衍后代的大事,如同饮食、呼吸一样,是人类生存和生活中的重要组成部分。因此,儒家并不主张禁欲,不过他们又强调男女、夫妻之间的情爱不能过度,而应当有节制,尤其是年青夫妻,不宜纵欲。孔子说:“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”<sup>⑥</sup>。孔子这段话第一句的意思是,少年时期,血气未宁定,应当戒在好色上。儒家既反对禁欲,又反对纵欲,这样,不仅能调和阴阳之气,和谐情感,而且能护养精气,有益于身心健康和延年益寿。在婚姻嫁娶方面,按照儒家“礼”的规定,不准近亲结婚,这对优生优育是颇有裨益的。

### 1.3 演练六艺,调养情性

儒家创始人孔子,在向学生讲授“六经”之余,十分注意对学生进行“六艺”的传授和演练。通过“六艺”演练,能够疏通筋骨,灵活关节,和养气血,使人全身气血畅流,保持心情愉快,这对身心健康、延年益寿是十分有益的。因此,“六艺”演练也是儒家抗衰老的有效方法。

孔子所传授的“六艺”,即礼、乐、射、御、书、数6项技艺。在一般人的眼里看来,儒学之士都是一些“手无缚鸡之力”的文弱书生,其实这是一种误解,没有看到“六艺”演练对他们的健身作用。孔子本人就是一位身材高大、体魄健壮、勇猛有力的人。据《史记·孔子世家》记载:“孔子身長九尺有六寸,人皆谓之长人而异之。”<sup>⑦</sup>周代的尺比现在的尺短,1尺为现在法定单位19.91cm,折算起来孔子身高约为1.91m,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”<sup>⑧</sup>。这说明孔子一生是非常重视习练“六艺”的。

“射”是“六艺”之中的一艺,是儒家十分重视的一种技艺。孔子经常向学生传授射箭技艺。据《礼记·射义》记载:“孔子射于矍相之圃,盖观者如堵墙”<sup>⑨</sup>。孔子射箭时,围观的人那么多,说明他的射箭技艺是非常精湛的。孔子的学生也大都善于射技。射箭这项技艺,既可锻炼臂力,又可运动全身,经常练习可以使人强身体壮,所以,射箭活动是一种健身和抗衰老的有效方法。

“御”就是驾驭车辆的技艺,是儒家“六艺”中一项必修的技艺。孔子和他的学生,均有一手高湛的驾车技艺。驭车是一项比较剧烈的运动,就是驾驭牛车、马车,也需要活动全身,着力运动。因此,儒家的“御”是一项很好的健身运动项目。

“六艺”中除了礼、射、御之外,还有乐、书、数三艺,这三艺虽然不属于体育运动的范畴,但它们却有修生养心,自我修养的功效,从我国传统养生学的视角看,儒家的“六艺”演练,可以达到健筋骨,和气血,调养情性,怡神养心的目的。

## 2 儒家养生理论对我国传统养生学的影响

儒家养生理论大都属于道德修养,基本上属于心理养生的范畴,它对我国传统养生学的形成和发展具有积极而深远的意义。

首先,儒家阐明了道德修养与寿命的关系,提出“仁者寿”、“大德必得其寿”的观点,要求人们修身以道、修道以仁。这一观点对我国传统养生学的形成和发展有很大的影响。因为只有道德高尚的仁者,才能“己所不为,勿施于人”。一个人如果从来不做损人利己的亏心事,心中自然会坦坦荡荡,无忧无虑,这对健康长寿是十分有益的,正如孔子自己感受的那样:“发愤忘食,乐以忘忧,不知老之将至”。而一些见利忘义的小人,整天打个人的小算盘,患得患失,宠辱皆惊,这样必然会有损于自己的寿命。

同时,儒家所提倡的“仁”,还包含了我们中华民族的传统美德。所以,我国历代养生家均竭力提倡,善养生者,必须注重道德修养,养生贵在养心,而养心重在养德。例如,三国时期著名养生家嵇康在《养生论》中就明确提出:“修性以保神,安心以全身”的观点,认为“形神相亲,表里俱济”,就能达到健身祛病,延年益寿的目的。唐代孙思邈也指出:“夫养性者,所以习成性,性自为善……性既自善,内外百病皆不悉生,祸乱灾害亦无由作,此养生之大径也”<sup>⑩</sup>。孙思邈的这段论述,是对儒家“仁者寿”的最好注解。然而,司马迁说的“精神不用则废,用之则振,生则足”则是对“仁者寿”的发挥。古今中外,大量的事实证明,心神愈用愈灵。用神,就是脑力劳动,也可以说明智者善于用神,直到古稀之年,仍能神清智聪,老而不衰,才能做到老骥伏枥,志在千里。

从儒家的修身、养心、孝悌、中庸中,他们所主张的“仁”已大超过《说文解字》中所说的“仁,亲也”的意思。从养生学的观点看,它已属于致寿之道。通过后世养生家的引申发挥,已经成为我国传统养生学的重要学说和手段。汉代大儒董仲舒在《春秋繁露》中说:“故仁人之所以多寿者,外无贪而清静,心和平而不失中正,取天地之美以养其身,是且多治”<sup>⑪</sup>。这种“仁者寿”的观点,对我国传统养生学的形成和发展有很大的影响。例如,孙思邈提出的“人之寿夭,在于樽节”<sup>⑫</sup>,就是通过道德修养以节制情欲,以达到健康长寿的目的。所谓“樽节”,孙思邈在《千金要方》中作了具体的说明,即分为12少:少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶,被称为养生长寿的12少樽节法,

一直流传至今,仍被我国养生学家所重视,并加以具体运用。

儒家提出的许多衣食住行与养生保健关系的观点,亦为我国历代养生家所推崇,并付诸于实践,为我国传统养生学的形成和发展起到举足轻重的作用。孔子提出的“食不厌精,脍不厌细”、“七不食”、“食不语”等,是我国古代有关饮食卫生最早的文献记载。孔子认为,非但人们饮食的选料要讲究新鲜,并且在烹调上也要求一番斟酌取舍,这是因为饮食选料如果粗恶甚至变质,吃了不仅口感不佳,弄得不好还会导致肠胃疾病,损害身体健康;再说,如果烹调的食品美味可口,还可以促进人的食欲,并不只是一种口福而已。所以,孔子的这些饮食卫生的观点无疑是科学的。

孔子认为:“寝处不时,饮食不节,劳逸过度,疾共杀之”<sup>⑬</sup>。因为无论过于劳累或安逸,都会影响身体健康,甚至使人生病。因此,在日常生活中生活要有规律,劳逸要适度,才有益于健康长寿。为此,儒家对日常生活中的养生保健也非常重视,并提出了许多科学的观点和方法。例如,儒家提倡要根据不同的季节更换衣服,讲究饮食卫生,把住“病从口入”关;居处方面提出不要过于安逸舒适;行为方面提出了三戒:戒色、戒斗、戒得。儒家提出的日常生活中的这些养生观点和方法,至今仍为人们所乐道,对我国传统养生的形成和发展都有着深远的影响。

#### 注释:

- ① 论语·宪问·论语译注:145.
- ② 论语·雍也·论语译注:62.
- ③ 曹慈山·老老恒言·安寝篇:1-2.
- ④⑤ 论语·乡党·论语译注:102.
- ⑥ 论语·季氏·论语译注:176.
- ⑦ 史记·第六册·中华书局,1959:1909.
- ⑧ 吕氏春秋校释·第二册·学林出版社,1984:845.
- ⑨ 周礼·仪礼·礼记·岳麓书社,1989:542.
- ⑩⑫ 孙思邈·千金要方·卷27·养性.
- ⑪ 董仲舒·春秋繁露·卷十六·循天之道·中华书局,1975:77.
- ⑬ 刘向·说苑·杂言·赵善治·说苑疏证·上海·华东师大出版社,1985:491.

[编辑:周威]