

## 论孔子的养生思想及其现代价值

戴 黍

(华南师范大学 政法学院, 广东 广州 510631)

**摘 要:**孔子的养生思想表现了对生命价值的关注、对提高国民素质的倡导以及对休闲健身的追求,展示了积极、入世的人生态度,提出了具备鲜明儒家特色的养生方法,有着不容忽视的启发意义与现代价值。

**关键词:**孔子; 养生; 国民素质; 休闲; 健身

**中图分类号:**B222.25 **文献标识码:**A **文章编号:**1006-7116(2004)04-0062-03

### Confucius' thoughts of healthy-keeping and the modern value of the thoughts

DAI Shu

(College of Politics and Law, South China Normal University, Guangzhou 510631, China)

**Abstract:** Confucius showed strong interest and embedded thoughts in actualizing the life value, enhancing the people's health and spirits, and pursuing the entertainment and exercises, which showed an active and ambitious attitude to life. His thoughts had vivid Confucian characteristics and exerted a profound influence on modern society.

**Key words:** Confucius; healthy keeping; peoples' health and spirits; entertainment; exercises

就目前所见,“养生”一词,首先见于道家经典《庄子》,涵保养、持护生命之意。在我国历代典籍中,有关养生益寿的内容随处可见,并成为传统文化中不可或缺的部分。<sup>①</sup>孔子被尊为“万世师表”,在教育、文学、历史、哲学等诸多领域产生了巨大的影响。但同样不应忽略的是,他在表达儒家“内圣外王”理想的过程中,还展现了丰富的养生思想。虽然孔子并不像后世诸子那样屡有专门的养生论著,但从《论语》、《礼记》、《史记》等文献所记录的孔子言行中,我们仍然能够透析、感受到他关注生命、重视修养、崇尚健康的养生思想。这些思想在今天仍然颇具启发意义与借鉴价值。

### 1 “天地之大德曰生”——对生命价值的关注

孔子“不语怪、力、乱、神”<sup>②</sup>,认为“众生必死”<sup>③</sup>。他既不像道家那样追求长生久视的神仙理想,也不像后来的佛家那样寄望于轮回,而是主张对生命现象加以切实、此岸的理解,主张对现有的生命予以最大限度的珍惜、关怀。正如《易传》所说,“天地之大德曰生”<sup>④</sup>,将生命视为最高价值。后世儒者继承了这样的生命观,因而在很大程度上避免了儒家的狭隘宗教化,排除了超然或避世而可能导致的消极、退缩,为积极进取的人生态度打下了思想基础。

#### 1.1 “天地之间,人为最贵”——凸显人的主体性

孔子把人看作“天地之心”、“天地之德”、“阴阳之交”、“五行之秀气”,<sup>⑤</sup>强调“天之所生,地之所养,人为大矣”<sup>⑥</sup>,

在凸显人的主体性的同时,也呈现了人本主义思想萌芽,正是因为人有着天地之间最宝贵的价值,其生命才更加应当得到保养、持护。据《论语·乡党》记载,一次孔子在听到马厩失火之后,首先问的是“伤人否”,却不问马。这与西方“人是目的而非手段”的命题蕴含了同样的伦理价值取向。

同时,既然被赋予了凌驾于万物之上的“最贵”地位,那么在常理中,人显然无法再向外在事物寻求依赖与保护,主宰、决定命运的只能是人自己。因此,“养生”这一无法回避的权利与责任,便落实在了明确的主体——人的身上。儒家“内圣外王”的理想,也由此得以展开。

#### 1.2 “饮食男女,人之大欲”——肯定人的欲望

孔子一方面赋予人以“最贵”的主体性,另一方面又对人性加以现实、中肯的理解。他指出,“饮食男女,人之大欲存焉。”<sup>⑦</sup>他在承认人的自然属性的同时,也肯定了生理欲望的合理性。相比于道家对欲望的贬斥,佛家对欲望的扼杀,孔子的理解无疑更入世、更客观。现代心理学常常以“需要-动机-行为”模式来解释人的行为机制,认为只有认清人的欲望、需要,激发特定的动机,才能产生相应的行为。因此,对人的欲望的肯定,也就成为了激励行为、延续生命的前提。

但孔子并未停留在自然、生理本能的层面谈欲望,他还进一步认识到“富”、“贵”、“义”、“利”等社会、心理层面的欲望与需要。他指出,“富与贵,是人之所欲也,不以其道得之,不处也。”<sup>⑧</sup>在孔子看来,最关键的问题不在于欲望是否应当

得到满足,而在于怎样使其满足,在于是否合乎“道”的标准。在此,人的日常生活、世俗行为被提升到“道”的高度,“养生”也相应地受到了“道”的约束:“养生”不应仅仅是自然生命的延长,而更应当是对“道”的遵循与体悟。

### 1.3 “身体发肤,不敢毁伤”——敬畏人的生命

孔子十分注重对身体加以爱惜、保护与敬畏。他指出:“身体发肤,受之父母,不敢毁伤,孝之始也。”<sup>①</sup>一方面,他意识到每个人都有保护自身生命安全的本能;另一方面,他还超越了这种本能的自然属性,为其注入了社会属性,并以此作为敬畏生命、延续生命的根本理据。基于对血缘、族群关系在古代社会中重要影响的认识,孔子主张将生命个体融入群体生活与家族情感之中,使“保护生命个体”从自然本能提升为向父母、向族群负责的社会责任。因此,“养生”也就不仅是一种“自然人”的个体本能行为,而更是“社会人”置身于群体、附着于情感的理性行为。

在以希腊罗马为代表的西方传统中,养生法则只是一种“自然的准则”,是“完整的生活艺术”,大体包括“锻炼、食物、饮料、睡眠以及性关系”,“身体的养生法应符合一般生存的美学的原则。”<sup>②</sup>并不怎么顾及养生在血统、亲族方面的社会意义。在其理论系统中,也并未必然地包涵敬畏生命的观念。

## 2 “修己安人”——对提高国民素质的倡导

孔子周游列国时,曾向弟子阐明,治国是一个循序渐进的过程,首先要增加人口(庶),然后是使人民富足(富),接下来是对人民施以教化,提升国民素质(教)。①与此相应,孔子多次强调“修己以安人”<sup>②</sup>，“庶—富—教”的治理模式集中体现了儒家的民本思想以及对社会、对国民的普遍关怀。<sup>③</sup>

### 2.1 “修、齐、治、平”——视“修身”为承担社会责任的基础

孔子所讲的“修己安人”,并不是空洞的说教,而是包涵了连贯、持续的行为要求,即历代儒家所自觉传承的“修身、齐家、治国、平天下”。孔子将“修身”视为起点,强调身体力行。他说,“不患莫已知,求为可知也。”<sup>④</sup>他显然并不满足于“独善其身”,而更重视“兼济天下”,开创了儒家人世的、为整个社会承担兴亡责任的传统,亦即在“修身”的基础上,对民众施加教化、影响。孔子充分认识到这一责任的艰巨,所谓“士不可以不弘毅,任重而道远。”<sup>⑤</sup>

### 2.2 “六艺之教”——为教育注入更加丰富的内容

孔子认识到“性相近,习相远”<sup>⑥</sup>,指出人与人在本性上的区别很小,造成后天差异的主要根源在于所处环境及所接受教育的不同。在强调学习重要性的同时,他认为应当对人们施加多方面的教育:“口欲味,心欲佚,教之以仁;心欲安,身欲劳,教之以恭;好辩论而畏惧,教之以勇;目好色,耳好声,教之以义。”<sup>⑦</sup>因此,教育绝不能仅仅落入苦守书斋、皓首穷经的窠臼之中,而应当着眼于培养出全面、多能的人。按孔子的标准,这样的人应当“志于道,据于德,依于仁,游于艺”。<sup>⑧</sup>

在儒家传统中,“艺”即“六艺”,为礼、乐、射、御、书、数,其中礼、乐的功能在于陶冶性情,射、御的功能在于娱乐强

身、掌握技能,都是养生的重要途径。而被宋儒推崇得无以复加的“书”、“数”,反倒排在“六艺”之末。取今人的视角,“六艺之教”无疑比专注“书”、“数”,更合乎现代“素质教育”的深层要求。

## 3 “知者乐,仁者寿”——对休闲健身的追求

休闲、健身与文娱融为一体是中国古代体育的又一特色。随着社会的进步,经济的发展,综合了表演性、健身性、趣味性和群众性的游戏项目大量出现,如孔子年代的射、弈、御、登高、郊游等。<sup>⑨</sup>史称孔子“身長九尺有六寸(折合1.91m)”<sup>⑩</sup>,活了73岁。又载“孔子射于矍相之圃,盖观者如堵墙。”<sup>⑪</sup>足见孔子绝非孱弱迂腐之徒。相反,从他“知者乐水,仁者乐山”、“知者乐,仁者寿”<sup>⑫</sup>的感慨中,完全可以体悟到他对休闲、健身的洞见与心得。

### 3.1 “坦荡豁达”——保持健康的心态

孔子为了宣扬自己的主张,周游列国,受了许多磨难。但不论遇到什么挫折,他都能以“君子坦荡荡”的心态泰然处之。<sup>⑬</sup>他认识到盲目地趋势逐利对人的危害,指出“放于利而行,多怨。”<sup>⑭</sup>因此,不可贪图蝇头小利,也不必逃避应当承担的损失,关键在于保持积极、乐观的生活态度,他主张“在邦无怨,在家无怨”<sup>⑮</sup>，“不怨天,不尤人”。<sup>⑯</sup>显然,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,这对身心健康无疑是颇有裨益的。孔子所倡导的“仁爱”、“中庸”等伦理道德观念,也是他修养身心的重要方法。众所周知,孔子所说的“仁爱”思想,包含了孝、弟、恭、宽、信、敏、惠、俭、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,反复强调不要一味追求功名利禄。他又强调“哀而不伤”,<sup>⑰</sup>指出即使在遇到悲哀的事情时也不过分伤心,而要节制悲哀,这样才不至于损伤身体。同样,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。”<sup>⑱</sup>

随着文明的进步、社会的发展,人们对健康的概念有了新的认识,完整的健康含意不仅指身体健康,还包括与环境、社会相适应的心理健康。现代科学研究表明,人的心理、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。<sup>⑲</sup>孔子之所以能享年73岁,与他为人处世心境坦荡、豁达大度是分不开的。

### 3.2 “饮食有节”——合理安排日常生活

孔子本人所向往的并不是道家式超凡脱俗的“神仙”,而恰恰是深入民间、而又能造福民众的“圣人”。因此,包括孔子在内的整个儒家学派,对辟谷、练气、炼丹、服食、导引、房中术等带有方术色彩的养生功法并不推崇,而注重在道德、精神、心理修养的基础上,强调对日常生活加以合理的安排、调适。

孔子认为,“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>①</sup>针对人在不同年龄阶段的特点,指出加以节制、约束的重要性。在他的整个思想系统中,“中和”、“中庸”、“有节”始终占据着重要位置。孔子十分讲究饮食,他说,“食无求饱。”<sup>②</sup>但强调“食不厌精,脍不厌细”,又要求“食不言,寝不语”。<sup>③</sup>孔子所说的饮食起居,无疑已经超越了人类基本、原始的生理需求,而进入养生化、艺术化、礼仪化的阶段。孔子强调了忽略节制的危害:“处不时,饮食无节,劳逸过度者,疾共杀之。”<sup>④</sup>与此相应,《素问·上古天真论》也说:“食饮所节,起居有常,不妄作劳。”可见,古人对饮食、起居、劳逸三方面的养生内容,在很早就已达成“过犹不及”的共识,这不但与现代养生科学的研究成果相一致,还形成了一种具有崇尚节制、简约的独特养生文化。

### 3.3 “动静合时”——陶冶性情,防衰抗老

孔子指出:“知者乐水,仁者乐山;知者动,仁者静;知者乐,仁者寿。”<sup>⑤</sup>他认为有知识道德的人喜欢山水,动静自若,并能够使自己的性情从中得到陶冶,从而获得快乐和长寿。《论语》、《说苑》、《韩诗外传》中记载了孔子携弟子登泰山之事,至今泰山仍有“孔子登临处”的古迹。

孔子十分赞赏弟子曾点“莫春者,春服既成,冠者五六人,童子六七人,浴乎沂,风乎舞雩,咏而归”的闲适境界,<sup>⑥</sup>从史书所载的孔子言行中,可以看出他对游咏山水、陶冶性情、自得其乐的重视。同时,在“仁者寿”的命题中,他还揭示了修身与长寿的内在联系,并主张通过合理、适时的生活方式与锻炼手段来延长寿命:“若夫智之人,将身有节,动静以义,喜怒以时,无害其性,虽得寿焉,不亦宜夫。”<sup>⑦</sup>在 2500 多年前科技尚不发达的古代,孔子就已懂得了这些长寿的规律,的确难能可贵。<sup>⑧</sup>

同样值得注意的是,中国古代的社会文化环境并不利于带有强烈对抗色彩的竞技运动的发展。相比于西方文化所鼓励的刺激性强的竞技形式,中国古代传统体育呈现出明显的和谐性与融通性。相应地,孔子所强调的也不是向外的剧烈对抗,而是“天行健,君子以自强不息”<sup>⑨</sup>的内在动力以及陶冶性情、防衰抗老的自我修养。这种“贵生重己”的养生、锻炼方式无疑也是对现代竞技体育的有益补充。

#### 注释:

① 杨向东. 中国古代体育文化史[M]. 天津:天津人民出版社,2000:278.

② 《论语·述而》.

③ 《礼记·祭义》.

④ 《礼记·礼运》.

⑤ 《大戴礼记·曾子大孝》.

⑥ 《礼记·礼运》.

⑦ 《论语·里仁》.

⑧ 《孝经·开宗明义》.

⑨ [法]福柯(Michel Foucault)著,余碧华译. 性经验史[M]. 上海:上海人民出版社,2000:200-203.

⑩ 《论语·子路》.

⑪ 《论语·宪问》.

⑫ 俞荣根. 儒言治世[M]. 成都:四川人民出版社,1995:93.

⑬ 《论语·颜渊》.

⑭ 《论语·泰伯》.

⑮ 《论语·阳货》.

⑯ 《韩诗外传·卷二》.

⑰ 《论语·述而》.

⑱ 谷世权. 中国体育史[M]. 北京:北京体育大学出版社,2003:52-54.

⑲ 《史记·孔子世家》.

⑳ 《礼记·射义》.

㉑ 《论语·雍也》.

㉒ 《论语·述而》.

㉓ 《论语·里仁》.

㉔ 《论语·颜渊》.

㉕ 《论语·宪问》.

㉖ 《论语·八佾》.

㉗ 《论语·子路》.

㉘ 黄渭铭. 健康长寿指南[M]. 厦门:厦门大学出版社,1988:7.

㉙ 《论语·季氏》.

㉚ 《论语·学而》.

㉛ 《论语·乡党》.

㉜ 《说苑疏证》.

㉝ 《论语·雍也》.

㉞ 《论语·先进》.

㉟ 《孔子家语》.

㊱ 陈忠. 孔子的养生思想研究[J]. 体育科学研究,2002(4):4-6.

㊲ 《周易·卦辞》.

[编辑:郑植友]