

先秦儒家与中国古代医学的养生思想

冯兆平

孔子及其儒家的思想在中国历史上产生了巨大的影响。影响所及，包括整个中国社会的政治思想、伦理道德、历史、教育等各个方面。这里我们仅就先秦儒家与中国古代医学的养生思想的关系作一些探讨。

首先，在《论语》一书中，有许多地方记载了孔子的养生思想。对于饮食卫生，孔子是特别讲究的。《论语·乡党篇》中记载：“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”。这是说粮食发生霉烂，鱼肉腐败的都不吃。食物色泽看起来不新鲜的不吃。有怪味变质的食物不吃。烹调不当（或焦或半生半熟）的食物不吃。按时进食，平时不吃零食。孔子还主张：饮食不能太饱，吃酒不能过头。

“肉虽多，不使胜食气”（同上）。“唯酒无量，不及乱”（同上）。又讲喝酒时要“不为酒困”（《论语·子罕》）。这里讲的“无量”，实际上还是指以不醉为限。

这些二千多年前的有关饮食卫生的论述，就是今天看来也是符合科学道理的。这些合理的养生经验，对中国古代医学中的养生学思想产生了积极的影响。

《黄帝内经》以前的中国古代医学认为：“凡食无强厚味，无以烈味重酒，是以谓之疾首。食能以时，身必无灾。”（《吕氏春秋·尽数》）。“味众珍则胃充，胃充则中大鞅，中

大鞅而气不达，以此长生。可得乎？”（《吕氏春秋·重己》）这里两则引文的大意是讲：饮食不能太求厚味，不要饮太多的烈酒，因为这是致病的开端。若能按时进食，身体就不会生病。饮食太丰盛了就会吃得太饱，这样就会使胸中痞满闷胀，从而使正常的生理功能失常，就不能达到长寿。这是在强调饮食卫生在人的健康、长寿中的重要性。

《黄帝内经》中也非常强调饮食卫生对身体健康的影响。它一再告诫人们：“饮食自倍，肠胃乃伤”。（《素问·痹论》），“高粱之变，足生大疔”。（《素问·生气通天论》）这是在提醒人们注意：饮食吃的过饱，就会损伤肠胃的生理功能；过分地多吃肥美厚味的食物，往往会生大的疔疮。

从以上所引用的几则论述中，我们可以看出先秦儒家关于饮食卫生的养生思想是中国古代医学养生思想的源头之一。养生学正是在继承前人的经验的基础上发展起来的。

其次，先秦儒家养生思想的特点是注重积极有为的精神上的修养。这正是儒家哲学观点在养生思想上的反映。

孔子一生中为了实行自己的政治主张，到处奔波。由于种种原因，他在政治上屡不得志。但在身处逆境、百般不遂的情况下，他仍能积极进取，“知不可为而为之”。他处处

（下转第30页）

要借鉴西洋和日本的科学方法，“补救我们没有条理系统的习惯”。他又说：“学说的大仇敌是孤陋寡闻；孤陋寡闻的唯一良药是博采参考比较的材料”。^②

当然，胡适的“有比较的研究”，还不是一种完全科学化的方法论。他的“比较研究”说有两大缺点。一是表面性，即他所说的比较研究还停留在现象上，尚未深入到理论思维的内在联系中去。二是片面性，即他只看到“东西的学术思想的互相印证，互相发明，至多不过可以见得人类的官能心理大概相同，故遇着大同小异的境地时势，便会产出大同小异的思想学派”，而没有看到人类的理论思维之所以会有许多共同的发展规律，归根结蒂，是因为人类社会有共同的发展规律。而这些共同规律只有在马克思主义哲学的指导之下才能得到科学的概括和精辟的论述，才能成为放之四海而皆准的普遍真理。

“有明确的对象”、“有证据的探讨”、“有系统的整理”和“有比较的研究”，就是胡适哲学史方法论的基本内容。笔者无知，偏谬难免，敬请学术界前辈指教！

[注]

① 《马克思恩格斯选集》第4卷119页。 ② 《评胡适之〈中国哲学史大纲〉》。 ③ 《马克思恩格斯选集》第3卷495页。 ④ 同上，第495页。 ⑤ 《哲学笔记》第188页。 ⑥ 《胡适文存三集》卷二·二七三页。 ⑦ 《论学近著》卷一，六三〇页。 ⑧ 《胡适文选》，九页。 ⑨ 《胡适文存三集》卷二，一八八页。 ⑩ 同上，一二〇页。 ⑪ 同上，一八八页。 ⑫⑬ 《胡适文选》十二页。 ⑭ 《胡适文存》卷二·五四〇页。 ⑮ 同上，五六三—五六四页。 ⑯ 同上，五一八页。 ⑰ 《反杜林论》。 ⑱ 《哲学笔记》209页。 ⑲ 严复译《天演论》。 ⑳ 《胡适文存》卷二·五二九页。 ㉑ 《胡适文存二集》卷二·二七〇页。 ㉒ 《胡适文存》卷二·五三四页。 ㉓ 胡适：《国学季刊发刊宣言》。

凡文中没有注明出处的引文，均引自《中国哲学史大纲》上卷（包括“导言、序言”）。

（上接156页）

要求自己和他的学生：意志要坚强，精神要振作。“三军可夺帅也，匹夫不可夺志也。”（《论语·子罕》）主张积极有为正是先秦儒家思想的一大特点。

在养生思想上，先秦儒家是很注重积极的精神修养的。孔子就主张通过学习诗、礼、乐等方法来陶冶人的性格，培养高尚的情操，进行积极的精神修养。他说：“兴于《诗》，立于礼，成于乐”（《论语·泰伯》）。意思是讲诗篇能使人精神振奋，激发人的进取性；礼能使人立足于社会；而音乐可以陶冶性情，使人完成精神上的修养。孔子还认为：整天吃饱了饭，什么事也不做，精神上太空虚了，这对健康有害。可以下下棋，掷骰采，干点有益身心休养的事，总比闲着好。“饱食终日，无所用心，难矣哉！不有博弈者乎？为之，犹贤乎已”。（《论语·阳货》）

我们从先秦时期的儒家经典《易传》、《礼记》中，也同样可以看到先秦儒家是一贯主张

精神振作、积极进取的养生原则的。

受先秦儒家精神振作、积极有为的养生思想影响下（或者说启发），中国古代医学非常重视积极地从精神上治疗和预防疾病。

《素问·宝命全形论》中指出：治病“一曰治神，二曰知养身，三曰知毒药为真……。”这里把振作病人的精神放在治疗的首位。这是因为古代医学家已经认识到“精神进，志意治，故病可愈”（《素问·汤液醪醴论》）。

在预防疾病上，古代医学也很重视精神因素的作用。《灵枢·本脏篇》中曰：“志意和则精神专直，魂魄不散，悔怒不起，五脏不受邪矣”。

通过以上的论述，可以看到先秦儒家在养生思想上主张精神振作，积极进取的原则。这对中国古代医学有一定的积极的影响。笔者认为：对于先秦儒家在养生思想上主张积极有为的精神，还是可以批判继承的。