

读 名 篇

悟 养 生



論語

读《论语》 悟养生

张成博◎主编

领会先哲养生智慧  感悟健康美好人生

中医文化学者 **张成博** 教授

为您悉心解读中国传统养生文化精髓

青 岛 出 版 社
QINGDAO PUBLISHING HOUSE

读《论语》



张成博◎主编

青
岛
出
版
社

图书在版编目(CIP)数据

读《论语》悟养生/张成博主编. —青岛:青岛出版社,2010

(读名篇悟养生)

ISBN 978-7-5436-5911-7

I. 读... II. 张... III. 论语—养生 IV. B222.25 R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2009)第 233527 号

书 名 读《论语》悟养生

丛 书 名 读名篇悟养生

主 编 张成博

编 委 顾 勇 孔劲松 陈建军 汤仁荣 郝小峰 郝云龙
顾 菡 陈丽娟 崔雪梅 李祥文 张尚国 梁学娟

出版发行 青岛出版社(青岛市徐州路 77 号,邮编:266071)

本社网址 <http://www.qdpub.com>

邮购电话 13335059110 (0532)85814750(兼传真) 80998664

责任编辑 付 刚 E-mail: qdpubjk@163.com

插 图 于 静

装帧设计 青岛出版设计中心·乔峰

选题策划 濯月文化(zoyue88@163.com)

照 排 青岛正方文化传播有限公司

印 刷 青岛润华印务有限公司

出版日期 2010 年 3 月第 1 版 2010 年 3 月第 1 次印刷

开 本 16 开(700mm×1000mm)

印 张 12.25

字 数 200 千

书 号 ISBN 978-7-5436-5911-7

定 价 19.80 元

编校质量、盗版监督免费服务电话 8009186216

青岛版图书售出后如发现印装质量问题,请寄回青岛出版社印刷物资处调换。

电话 (0532)80998826



序

孔子一生大部分时间不得志，经历了许多生活的纷扰，可是他仍活了 73 岁。人生七十古来稀，应该说，孔子是长寿的，他的长寿与其养生方法密切相关。

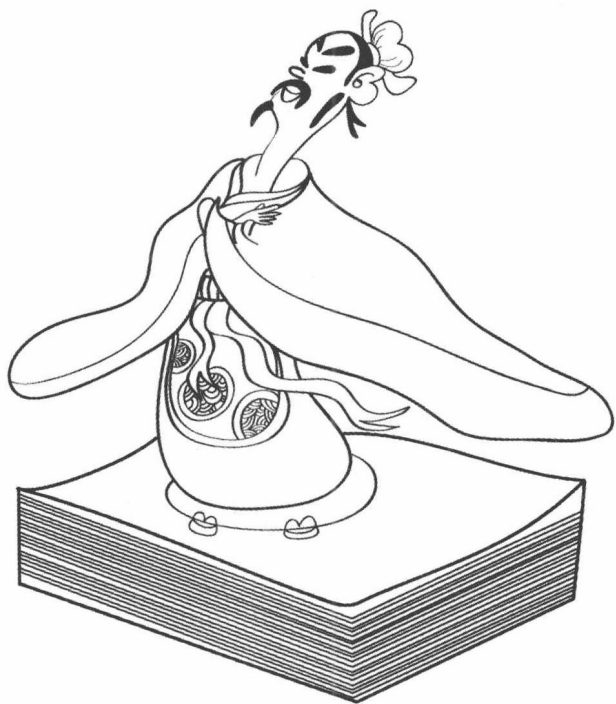
孔子说：“知（智）者乐水，仁者乐山，知（智）者动，仁者静，知（智）者乐，仁者寿。”在孔子看来，长寿必须建立在高尚的道德基础上，必须加强个人的思想修养，也就是说健身要先健心，首先做个心怀仁术的人。

作为儒家开山鼻祖的孔子，不但倡导以德养生，而且具体而详尽地指出了许多健康养生的具体内容和方法。孔子告诉我们，在健康养生中，既要注意保养身体，也要注意呵护心灵，只有身心健康，才是真正意义上的健康。即使是今天，我们亦为他的睿智所折服。

孔子强调音乐养生，曾陶醉于《韶》乐而三个月不知道肉的滋味；强调运动养生，提出“志于道，据于德，依于仁，游于艺”；强调健脑养生，自我描述“其为人也，发愤忘食，乐以忘忧，不知老之将至云尔”；强调快乐养生，时不时搞怪一下，让自己以及身边的人获得快乐；强调进取养生，指出“士而怀居，不足以为士矣”；强调交友养生，指出“益者三友，损者三友”；强调饮食养生，提出了“八不食”饮食原则……

《读〈论语〉悟养生》一书，正是以上孔子养生观点的总结和发展。书中从“仁者长寿，知足常乐”、“听唱乐曲，陶冶情操”、“动则身健，不动体衰”、“经常用脑，可防衰老”、“笑口常开，心情愉悦”、

“不断进取，不慕安逸”、“正确交友，健康快乐”、“饮食卫生，健康一生”等三十八个方面对孔子养生的精彩思想做了深入浅出的介绍，将孔子对健康养生的思考和感悟加以展示，结合记载孔子言行的《论语》进行解说。并结合现代生活，对现代人的健康养生作了科学指导。书中文字清新活泼，思想深刻，内容明白晓畅，妙语连珠，精彩观点随意而出，令人咀嚼。观之，读之，品之，无不让人受益，让人共鸣。





孔子简介

孔子(公元前 551~前 479),名丘,字仲尼,春秋末期鲁国陬邑人,中国文化思想的集大成者,儒家学派的创始人,被后世尊为万世师表、圣人。

许多人对于孔子的言论耳熟能详,但对于孔子的身世却知之甚少。

孔子本姓子,是商王室的后裔,即商汤的后代。舜帝的大臣契因为辅佐大禹治水有功,被舜帝赐姓为“子氏”。契的第十七代孙即商汤。

与孔子同时代的鲁国孟僖子说孔子是“圣人之后”,指的就是孔子是商汤的后代。而司马迁把他为孔子作的传命名为“孔子世家”,显然是把孔子定位为一位“王者”,因为在《史记》中,只有为王者列传,体例上才是“世家”。

周灭商,周成王封微子为宋国国君。商王室由帝王家沦为诸侯王室。后因宫廷内乱而迁居鲁国的陬邑,从此孔氏在陬邑定居,变成了鲁国人。

孔子的父亲叫叔梁纥(叔梁为字,纥为名),母亲叫颜征在。叔梁纥是当时鲁国有名的武士,建立过战功,曾任陬邑的大夫。叔梁纥先娶妻施氏,生九女,无子。又娶妾,生一子,取名伯尼,又称孟皮。孟皮脚有毛病,叔梁纥很不满意,于是又娶颜征在。当时叔梁纥已 66 岁,颜征在还不到 20 岁。

公元前 551 年,孔子生于鲁国陬邑昌平乡(今山东曲阜城东南)。因父母曾为生子而祈福于尼丘山,故名丘,字仲尼。



孔子3岁时,父亲去世。17岁时,母亲去世。孔子成了孤儿。家道中落,年轻的孔子为了生计,做过为人裹礼、料理丧事的工作,也做过管账的“委吏”,看管牧场的“乘田”。孔子后来回忆说:“吾少也贱,故能多鄙事。”青年时期的不幸及生活的艰辛,使孔子早早地成熟。

孔子自述“吾十有五而志于学”,自十五岁开始明确了自己学习的目的和方向,有系统地从事礼、乐、射、御、书、礼、数(六艺)的学习,他学无常师,据说曾问礼于老聃,学乐于苾弘,学琴于师襄,好学不厌,乡人都称赞其“博学”。

“三十而立”,自三十岁开始独立地参加社会政治活动,并且创办了私学,收徒讲学,曾子、颜回、子路、子夏、子贡、冉有等是孔子较早的一批弟子。

孔子从30岁到34岁期间,主要是在鲁国太庙做祭祀官。35岁时,鲁昭公被季平子、孟氏、叔孙氏三大臣逼下台,逃往齐国。遇国君之难,孔子立即前往齐国追随鲁昭公。齐景公对孔子极为赞赏,常向孔子问政,欲起用孔子,因齐国丞相晏婴从中阻挠,于是作罢。孔子在齐国待了一年,返回鲁国。

孔子37岁到51岁期间,依然在鲁国主持祭祀。这时他的官职是“儒”,即祭祀官。因为孔子长期做儒官,所以,后世称孔子为儒家学派的创始人。

孔子51岁时,正式在朝中为官,任鲁国中都宰。由于为政有方,52岁时,由中都宰提升为司空、大司寇。孔子54岁时,由大司寇代理丞相职务。施政期间,主要的政治主张是维护、巩固鲁定公的地位,对内抑制三大臣,对外与齐国结盟。孔子参与国事三年,鲁国大治:贩卖猪羊的商人不敢哄抬物价;男女都分路行走;掉在路上的东西没有人捡;四方的旅客来到鲁国的城邑,不必向有司求情送礼,都给予接待和照顾,直到他们满意而归。

齐国害怕鲁国因孔子而强大,威胁到自己,就送了八十个美



女、三十匹骏马给鲁国国君。鲁国国君与大臣季桓子非常高兴，再三去看美女、骏马，并予以接受。孔子劝阻无效，羞于与季桓子同朝为官，并羞于再做鲁定公的臣子，毅然辞官，离开鲁国，开始了漫长的周游列国之旅。

孔子自 55 岁到 68 岁，周游列国十四年，先后到过卫、陈、曹、宋、郑、蔡、楚等国。其中，孔子在卫国做过官，楚昭王也曾准备封孔子七百里地为小国国君，结果没成。孔子带领弟子周游列国十四年，经过的国家近十个，先后会见了大小国君和权臣七十余人，希望能被起用，以推行自己的主张，但却处处碰壁。然而，他取得了另一方面更为重要的成就，就是将他的人文理念“仁义”带到了各个国家。孔子在周游列国的途中备受磨难，但都坚持了下来。

十四年周游列国的漂泊生涯之后，孔子重新回到了鲁国，鲁哀公和季康子常以政事相询，并尊孔子为“国老”，但终不起用。后孔子不再追求仕途，潜心于教育及夏、商、周三代文化典籍的整理工作。他一生培养弟子三千余人，身通六艺者七十二人。在教学实践中，总结出一整套教育理论，如因材施教、学思并重、举一反三、启发诱导等教学原则和学而不厌、不耻下问的求学精神，以及“知之为知之，不知为不知”和“三人行必有我师”的学习态度，为后人所称道。他先后删《诗》、《书》，订《礼》、《乐》，修《春秋》，对中国古代文献进行了全面整理。老而喜《易》，曾达到“韦编三绝”的程度。

69 岁时，独子孔鲤去世。71 岁时，得意门生颜回病卒。孔子悲痛至极，这一年，有人在鲁国西部捕获了一只叫麒麟的怪兽，不久死去。他认为象征仁慈祥瑞的麒麟出现又死去，是天下大乱的不祥之兆，便停止了《春秋》一书的编撰。

72 岁时，突然得知子路在卫死于国难，悲痛不已。次年，孔子因病逝世，葬于鲁城北泗水之上。

孔子一生的主要言行，经其弟子和再传弟子整理编成《论语》一书，成为后世儒家学派的经典。



目 录

一 仁者长寿,知足常乐	[1]
二 听唱乐曲,陶冶情操	[5]
三 动则身健,不动体衰	[9]
四 经常用脑,可防衰老	[14]
五 笑口常开,心情愉悦	[18]
六 不断进取,不慕安逸	[24]
七 正确交友,健康快乐	[28]
八 饮食卫生,健康一生	[32]
九 知足不贪,食勿过饱	[37]
十 饮酒有度,节量少饮	[41]
十一 常食生姜,常保健康	[46]
十二 人生阶段,养生各异	[50]
十三 态度谨慎,不乱服药	[54]
十四 调节情志,颐养身心	[59]
十五 中庸之道,过犹不及	[64]
十六 持之以恒,贯穿一生	[69]
十七 远离猜疑,心胸宽广	[73]
十八 真诚正直,轻松快乐	[79]
十九 昼夜颠倒,患病之源	[84]
二十 舒畅情志,修炼心性	[88]
二十一 身处困境,情绪稳定	[92]
二十二 适度紧张,合理休息	[97]

二十三	乐而不淫,哀而不伤	[103]
二十四	见贤思齐,长命百岁	[108]
二十五	寝食有道,养生有方	[114]
二十六	衣着卫生,皮肤洁净	[120]
二十七	胸怀坦荡,心态宽容	[126]
二十八	遵循规律,看淡死亡	[131]
二十九	长寿前提,珍爱生命	[136]
三十	忘记仇恨,自然健康	[141]
三十一	健康长寿,切忌乱补	[145]
三十二	学会遗忘,重新开始	[149]
三十三	安贫乐道,自乐自足	[154]
三十四	心理平衡,远离抑郁	[158]
三十五	冷嘲热讽,一笑而过	[163]
三十六	读书养生,祛病延年	[168]
三十七	正视财富,健康生命	[173]
三十八	改正错误,远离误区	[178]





一 仁者长寿,知足常乐

◇ 原文

子曰：“知（智）者乐水，仁者乐山，知（智）者动，仁者静，知（智）者乐，仁者寿。”

——《论语·雍也》

◇ 译文

孔子说：“聪明的人喜欢水，仁德的人喜欢山；聪明的人好动，仁德的人恬静；聪明的人快乐，仁德的人长寿。”

◇ 阐释

孔子指出，长寿必须建立在高尚的道德基础上，必须加强个人的思想修养，也就是说健身要先健心，首先做个心怀仁术的人。因为仁者有良好的精神面貌，能调控自己的精神活动，以适应不断变化的客观形势，防止不良因素侵害心身，延缓衰老，活到人类寿命应该达到的限度。“知（智）者乐水”，是指知（智）者心情愉快，就像流水



一样悠然安详；“仁者乐山”，是指仁者就像高山一样崇高伟大。

那么，如何才能加强个人的思想修养呢？

孔子在《论语·子罕》中讲了三个重点：“知（智）者不惑，仁者不忧，勇者不惧。”意思是说，真正有智慧的人，遇事不迷惑；真正仁爱的人，不因环境不好而动摇，不患得患失，没有忧烦；真正勇敢的人，坚持正义，为人民做好事，没有什么可怕的。“仁者不忧”，说起来容易做起来难，“生老病死”是自然法则，人生一世哪有不遇到困难挫折的。

怎样的人不是“仁者”呢？孔子在《论语·学而》中说：“巧言令色鲜矣仁。”什么是“巧言”？就是吹、拍、盖。什么是“令色”？就是会使脸色作伪。这样的人假言伪行，装腔作势，煞费心机，就难怪“小人常戚戚”了。

◇ 养生之道

“仁者”何以能够长寿？

《孔子·家语》通过哀公与孔子的一问一答对此作了解释：



哀公问于孔子曰：“知（智）者寿乎？仁者寿乎？”孔子曰：“然。人有三死，而非其命也，己取也。夫寝处不时，饮食不节，逸劳过度者，疾共杀之；居下位而上干其君，嗜欲无厌而求不止者，刑共杀之；以少犯众，以弱侮强，忿怒不类，动不

量力，兵共杀之；此三者，死于非命也，人自取之。若夫智士仁人将身有节，动静以义，喜怒以时，无害其性，虽得寿焉，不说宜乎。”

这段话讲了三个意思：首先是以肯定的态度回答了哀公的提问，认为有高尚道德的人确实是可以长寿的。然后指出，人的死亡



本应是生命发展的必然结果,但有些死亡却并非如此,而是由于人们养生不善而导致的,即所谓“己取也”。最后分析了“仁者寿”的理由和依据。这就是:身体保养合乎节律,动静结合恰到好处,当喜而喜,当怒而怒,才不会伤害人的身体。

以德养生是否可以延年益寿?不少学者也给出了肯定的答案。

《内经》说,一个人注意道德修养,就可以“嗜欲不能劳其目,淫邪不能惑其心”,这样,自然就能够“尽终其天年,度百岁乃去”。

汉代董仲舒明确指出:“仁人之所以多寿者,外无贪而内清静,心平和而不失中正,取天地之美以养其身。”就是说,一个道德修养好的人,可以免除贪欲之心,使自己保持“内清静”、“心平和”,从而身心健康,延年益寿。

明代王文禄也说得十分中肯:“存仁完心也,志定而气从;集义顺心也,气生而志固。致中和也,勿妄助也,疾安由作?”意思是说,只要一个人志定气从、气生志固,就可以保持“中和”状态,而只要“致中和”,不妄自寻求五花八门的养生辅助手段,就不会罹疾生病,从而永葆健康。

应当指出,上述关于以德养生而益寿的理论和分析,归根结底,仍然是对孔子的有关见解的继承和发挥,即道德高尚的人,节制贪欲、调控喜怒、心理平和、情绪不乱、气机通顺、血脉畅达,自然会身心健康,益寿延年。

◆ 养生典故

李默然,我国著名的表演艺术家,曾主演过多部电影和话剧。在影片《甲午风云》中,李默然将邓世昌大义凛然、浩气长存的民族英雄形象表现得淋漓尽致,给人留下了深刻的印象。

李老有早睡早起的习惯,每天清晨拎着菜篮子去早市逛一圈。他说:“买菜、散步、接触社会就这样一举三得。回来后,再做一套

自编的健身操,把全身各环节都活动一下,一天都不会觉得疲惫。我很注重早餐的营养,晚餐也很少吃肉,这样的安排对老人尤为重要。”

李老喜吃面食。他一周要吃三次粗粮,零食却从不问津,也不喜欢辣味和甜食。对醋却情有独钟,每天两次,每次喝上一匙老陈醋。李老说:“醋可以软化血管,预防血栓,粗粮则含有人体所必需的多种营养成分,常吃有益健康。”

当有人问起李老养生的秘诀时,他爽快地回答说:“我很注意饮食结构,每天从事适当的身体锻炼。从不服任何补品,我认为养生须先养德。古人说:‘德行不克,纵服玉液金丹也未能长寿。’可见,养德是高于养生的。”

李老认为,养生须先养德,甚至养德高于养生,这是李老健康长寿的重要秘诀之一。事实上,现代医学也证明了这一点:善恶的潜在因素有力地影响着一个人的健康和寿命。从心理学上讲,凡是德高望重、乐施好善的人,就能够唤起周围人们对他的感激、尊敬和友爱之情,从而使其内心获得一种慰藉、温暖和满足。从人体免疫学上讲,德高而理智增长,自律则修养升华,这有益于人体免疫功能,有助于大脑神经产生祛病的化学物质,“表里俱澄澈,心迹双文明”,身体健康自然就得到了强化和优化。健康兴于德欣,堕落始于德溃。



二 听唱乐曲,陶冶情操

◇ 原文

子与人歌而善,必使反之,而后和之。

——《论语·述而》

◇ 译文

孔子与别人一同歌唱,如果别人唱得好,一定让人家重唱一遍,然后他再跟着唱。

◇ 阐释

孔子一生酷爱音乐,好学不倦。

《论语·述而》中有:“子与人歌而善,必使反之,而后和之。”意思是说,孔子常常喜欢与别人一起唱歌,如果发现谁唱得优美,就会请这个人再唱一遍,然后他跟着学。

有时候,孔子对音乐甚至到了痴迷的地步。一次,孔子在齐国听到了《韶》乐,



觉得非常优美,他长时间陶醉于《韶》乐的美妙旋律和它所创造的意境之中,以至于三个月不知道肉的滋味。

不仅如此,据《论语》记载,孔子除了遇到丧事不唱歌之外,几乎天天曲不离口。周游列国时,孔子被困在陈蔡之间,断粮七天,随从的弟子许多都病倒了,孔子却仍旧每日弹琴唱歌。子路生气地责问孔子:“这种情况下,先生还在唱歌,这合理吗?”孔子没有回答,等唱完一曲,才说:“你来,我告诉你,音乐的陶冶可以让君子不倨傲,可以让一般人忘掉恐惧。你们是最亲近的弟子,难道还不理解我吗?”子路听了孔子的话,高兴地和孔子一起弹起琴来,弹了几曲才拜谢离去。



孔子曾“学琴于师襄”,在古琴方面造诣很高,他自己作曲,并把悲伤与欢乐付诸琴韵之中。孔子把琴艺亲自传授给弟子,在他的三千弟子中,通六艺者就达七十二人。他教学的内容,可称为“诗、书、礼、乐”。“礼”是谓天地阴阳之秩序,

“乐”即取得和谐。在孔子的哲学中,道德与音乐居于同等地位,他提倡以音乐来提高品德,以音乐来调神养生、延年益寿。

◇ 养生之道

音乐养生是一种重要的养生方法,即运用音乐来调剂人的精神生活,改善人的精神状态,从而起到预防疾病的作用。

那么,音乐养生的道理是什么呢?

战国时代的公孙尼在《乐记》中说:“凡音之起,由人心生也,物



使之然也。”

明代张景岳在《类经附翼》中说：“乐者音之所由生也，其本在人心之感于物。”

也就是说，音乐首先感受于人心，而心在中医学中又主宰着人的神与志。一曲活泼欢快的乐曲能使人振奋精神，激发情趣，而一曲优美雅静的乐曲却让人畅志抒怀，安定情绪，相反，一曲悲哀低沉的乐曲却能催人泪下，悲切不已。这就是所谓外因通过内因来调节心理上的不平衡状态。因此，音乐对于人的心理具有康复情志、娱乐养生的意义。

毫无疑问，音乐不仅能改善外部环境的美好气氛，而且能调节人的内心世界。

具有安神宁心、镇静催眠的乐曲，能消除紧张、焦躁的情绪，如《梅花三弄》、《春江花月夜》等；

具有开畅胸怀、舒解郁闷的乐曲，能消除情志郁结，如《古曲》、《喜洋洋》等；

节律低沉、凄切悲凉的乐曲，能抑制神情亢奋、愤怒狂躁，如《小胡笳》、《葬花》等；

具有使人轻松、喜乐的乐曲，能消除悲哀忧思、郁闷愤懑，如《黄莺吟》、《百鸟朝凤》等。

总之，音乐能陶冶人的情操，抚慰人的心灵，使人忘记疲劳与烦恼；一首优美的乐曲能使人精神放松，心情愉悦，令人体大脑得到充分休息，体力得到适当的调整；音乐还能传递人与人之间的感情，引起情感的共鸣，达到心灵上的契合。音乐是人类不可或缺的精神食粮。

◆ 养生典范

音乐是健康的促进剂。

在我们身边，有许多长寿的知名人物非常喜欢与音乐为伴。