

1313

孔子



孔子养生与儒医

献给孔子诞辰2550年

曲阜市政协文史委 编
张 河 杨 波 编著

天津科学技术出版社



孔子养生与儒医

献给孔子诞辰2550年

曲阜市政协文史委 编

张 河 杨 波 编著

天津科学技术出版社

图书在版编目(CIP)数据

孔子养生与儒医/张河,杨波编著, - 天津:天津科学技术出版社,1999.9

ISBN 7-5308-2721-9

I . 孔… II . ①张… ②杨… III . ①养生(中医)-研究-中国②儒家-中国医药学-研究 IV . R2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(1999)第 36245 号

责任编辑:张 跃

责任印制:张军利

天津科学技术出版社出版

出版人:王树泽

天津市张自忠路 189 号 邮编 300020 电话(022)27306314

天津出版印刷科学技术研究所印刷

新华书店天津发行所发行

开本 850 × 1168 1/32 印张 5.25 插页 8 字数 122 000

1999 年 9 月第 1 版

1999 年 9 月第 1 次印刷

印数:1—3 500

定价:18.80 元



孔子燕居像 明·佚名（曲阜孔府藏）

1600 09 20

古代孔子六艺



孔子六艺实践之“礼”。孔子自幼即爱习礼仪，常“陈俎豆，设礼容”



孔子六艺实践之“乐”。孔子酷爱音乐，曾学琴于师襄，访乐于苌弘。
图为孔子在齐闻“韶乐”



孔子六艺实践之“射”。孔子身材高大，不但常教弟子习射，且对箭具之来源辨识尤精，此图即其反映



孔子六艺实践之“御”。孔子年轻时生长于民间，且“多能鄙事”，驾车执鞭亦其常事。图为孔子与弟子驾牛车出游



孔子六艺实践之“书”。孔子习书常“发愤忘食，乐以忘忧，不知老之将至”。晚年读《易》曾“韦编三绝”



孔子六艺实践之“数”。孔子除善于礼仪，精于御射之外，又精于算数，在管理粮仓时算数精准无误

孔子六艺遗址



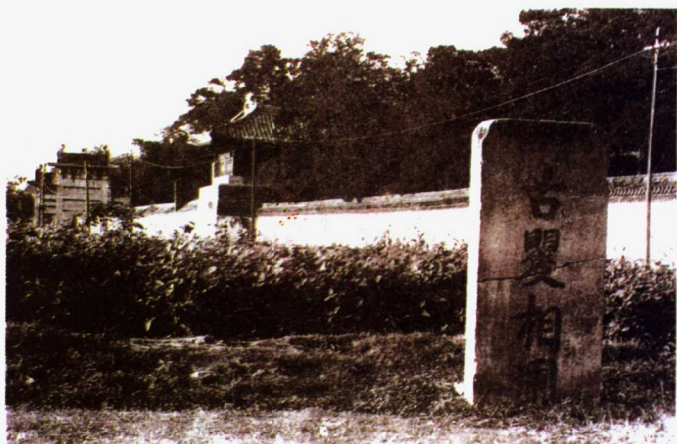
问礼故址碑。据《论语》记载，孔子弟子鲁国人林放曾向孔子问礼于此。清乾隆四十九年立于曲阜林家村。



孔子闻“韶”处。碑立于淄博韶院村。相传孔子在此听齐国“韶乐”，十分投入，竟“三月不知肉味”。



孔子作《春秋》处碑。清乾隆三十六年立于曲阜息陬村



古矍相圃碑，原立于曲阜城内，相传为孔子教弟子习演射御的场所，此碑现移于孔庙内

曲阜现代六艺



现代六艺之“礼”。国际友人来孔子故乡习礼



现代六艺之“乐”。曲阜发掘的孔子当年喜爱之乐舞



现代六艺之“射”。国际友人来曲阜习射



现代六艺之“御”。曲阜仿古马车驾御之体验



现代六艺之“书”。国际友人在孔子故乡习书法



现代六艺之“数”。国际友人在孔子故乡习数

曲阜旅游



乘仿古马车游孔林



驾舟于曲阜九仙山天池



曲阜石门山，国家森林公园，生态旅游胜地



孔子诞生地—尼山之夫子洞

前 言

中华民族有 5000 年文明史,其传统文化博大而精深,在整理与传播传统文化方面,孔子做出了举世公认的巨大贡献。以其为代表的儒学是我国传统文化的重要组成部分,对中国传统的社会科学及自然科学的形成和发展曾产生过较大影响。本书作者本着对传统文化批判继承的科学态度,从传统养生与中医学两大方面与孔子及儒学的联系进行了较系统的阐述。初步构建起以孔子为代表的儒家养生保健体系,并从多学科角度探讨了“儒医”的实质内涵及中医现代化方向,从而也拓宽了儒学的研究领域。

孔子平生重视修身养生,在当时人均寿命只有三十余岁的情况下,孔子虽历经坎坷却寿至 73 岁。他在生活中通过实践积累了诸如体育锻炼、饮食调摄、音乐娱乐、劳逸结合、心理调养等养生方法,并将“中和”观始终贯穿于养生诸法中,成为其指导思想。其中大部分对当今人类的健康具有借鉴价值。由于其历史久远,内容繁杂,且历代儒家又有新的发展,故作者以孔子的养生理论与实践为主线,并将其与历代儒家一些正确的养生观念与现代科学的新认识有机地相结合,对以孔子为代表的儒家养生理论与实践进行了较系统的整理和升华,使之更加系统化、科学化、科普化。

中医学是在我国劳动人民长期实践过程中逐步发展起来

的。现存最早的中医经典理论专著《黄帝内经》的出现,标志着中医学理论体系的成熟,是中医学由经验医学上升为理论医学的里程碑。早在春秋战国时期,孔子对古代文化典籍进行了大规模系统整理,使儒家学说自成体系。而《黄帝内经》成书晚于孔子数百年,其作者在创作过程中广泛汲取了诸如天文、地理、军事、政治等内容,这些在当时堪称为发达的多学科知识,儒家学说自然是其主要来源之一。如中医学理论体系的主要内容整体观念即受到了儒家“天人合一”天道观的影响;阴阳五行学说则是直接从儒典《易经》、《尚书·洪范》及孔子所撰的《易传》引入;中医学对人体生理“阴平阳秘,精神乃治”的认识、《内经》“疏其血气,而致和平”、“谨察阴阳之所在,以平为期”的治疗终极目标,《伤寒论》“凡病……阴阳自和便自愈”的病愈机制,以及“气血冲和,万病不生,一有怫郁,诸病生焉”的发病观,无疑是孔子及儒学“中和观”渗透的结果。正是由于中医学理论体系所体现出的这些儒家思想的突出特点,才有了后世的“儒医”一说。因此,我们研究中医或中医现代化,不能不追溯其源,要重视从客观的中医学形成和发展的文化背景下去研究,不应脱离我国传统历史特点,这是历史唯物主义的基本要求。

诚然,由于历史的局限性,孔子、儒学不可避免地存在着某些不合理的成分。诸如忠君思想、封建等级观念等是不可取的。比如在中医脏象理论(“心者,君主之官;膻中者,臣使之官”)及方剂配伍组方原则(君、臣、佐、使)中引入了孔子、儒学的等级制形式,这仅是方便解释医理的一种比喻手法而已,读者切莫将其扩大化,对此应予明确辨别。

为了便于展开论述及保证其系统性,在排除孔子及儒家思想不合理成分的基础上,本书对孔子、儒家的理论进行了较为广泛的引证。至于现代新的科技理论及成果,也大胆地涉及与运用。然,由于水平及见闻所限,文中难免误漏,诚祈读者斧正。

本书在写作过程中，曾受到当代中国医史文献权威、天津中医学院终身教授、博士生导师郭霭春前辈及曲阜师范大学孔子文化学院孔学专家骆承烈教授等学者的鼓励与指导，于此谨致谢意。

张 河 杨 波

孔子诞辰 2550 年 于孔子故里曲阜