

论孙思邈养性的养生之道

——以医道同源为视角

郭刚^{1,2*}

(1.北京中医药大学基础医学院,北京 100029;2.南京信息工程大学公共管理学院,江苏 南京 210044)

摘要:孙思邈继承传统中医养生理念,同时深受道家等思想影响,创造性地提出了包含“性自为善”之养德、“啬神”之养神以及“俭约”的饮食之理、“导气之道”的导引术等养性为核心的养生之道。这种讲究精神内守、神形合一的养生智慧,是与道家的修德得以保身、清静无为、吐故纳新以及《内经》养德宁性、顺乎自然的修身原则等思想一脉相承的。孙思邈养生之道内含着养性和养形的统一,不仅含蕴着养生实践路向(养性、养神、养形)和价值取向(长生久视之道),而且揭示了医道同源的理论根基。

关键词:孙思邈;养生之道;养性;道家;黄帝内经;医道同源

中图分类号:R212

文献标志码:A

文章编号:1009-3222(2012)03-0140-05

孙思邈是我国唐代著名的医学家、养生家,由于养生得法,享年百余岁。考察他的医学思想和养生理念,是融摄了古代中医(主要是《黄帝内经》)、道家思想、儒佛理论等于一身,进而创新出独具特色的养生之道,主要集中于《备急千金要方》(简称《要方》)与《千金翼方》(简称《翼方》)中。孙思邈在《翼方·养性》中说:“人性非合道者,焉能无闷,闷则何以遣之?还须蓄数百卷书。《易》、《老》、《庄子》等,闷来阅之,殊胜闷坐。”^{[1]742}说明孙思邈在养性方面是青睐于道家经典文献的。因为道家思想不仅能使人入静和净化人的意念,而且有益于人性的提升和拓展智慧潜能,对后人养生具有重要的借鉴意义。本文试从医道同源的视角挖掘出孙思邈“养性”的养生之道。

1 “性自为善”“啬神”的养性之要

孙思邈总结他的养生之道是:“寿夭休论命,修行在本人”,并指出“虽常服饵而不知养性之术,亦难长生也”^{[1]488}。其养生之道的核心在于养性。孙思邈的《要方》涉及养生的内容有:

养性序第一,道林养性第二,居处法第三,按摩法第四,调气法第五,服食法第六,黄帝杂忌第七,房中补益第八。由此看来,在《要方》8种养生之道中,养性处于首要位置,属于精神层面的涵养,其重要性不言而喻。

首先,养性就是养德。孙思邈在《要方·养性》中指出:“夫养性者,欲所习以成性,性自为善,不习无不利也。性既自善,内外百病皆悉不生,祸乱灾害亦无由作,此养性之大经也。”^{[1]486}此处“善”是指心地善良之意,蕴涵着“德性”和修德行。其有两层含义:第一层含义是主动去做,养成一种良好的习惯;第二层含义是不染习不好的习惯,是为一种善举。

“欲所习以成性”不仅蕴含着人的秉性在于效法天道,顺其自然,而且要养成良好的习性,不沾染不良的习性。这与道家思想主张的“常与善人”、自然无为、不可强为,是相一致的。老子的“天道无亲,常与善人”(《道德经》七十九章)^{[2]341}以及“修之于身,其德乃真”(《道德经》五十四章)^{[2]271}的思想,是蕴涵着人若想长寿,

收稿日期:2012-05-15;修稿日期:2012-08-16

基金项目:国家重点基础研究发展计划(“973”计划)(2011CB505400)

作者简介:郭刚(1970—),男,山东临沂人,南京信息工程大学教授,博士。*通信作者:wangqi710@126.com

就应当心慈行善;而心毒行恶则远离“天道”的人,就会减寿损年。庄子对于修德得以修身有着与老子相类似的想法,指出“德者,成和之修也”(《庄子·德充符》)^{[3]157},“若成若不成而后无患者,唯有德者能之”(《庄子·人间世》)^{[3]122},“人含其德,则天下不僻矣”(《庄子·胠篋》)^{[3]260}等,是指拥有德性的人则不会有祸害,即所谓的德者无患了。由此看来,道家是非常注重德性维系和道德修养的,而合于“真”——天道自然。

《内经》同样通过“德”来体现人与自然的密切关系,不仅将“德”在自然界的力量叫“德化”,认为人是大自然的恩赐:“天之在我者,德也”(《灵枢·本神》)^{[4]348};而且认为大地万物皆是“德化者气之祥”(《素问·气交变大论》)^{[4]203}的表现形式。同时,《内经》还认为德化有一定的纲纪制约,是为“上下和亲,德泽下流,……敬之者昌,慢之者亡”(《素问·天元纪大论》)^{[4]186}。在此不难看出,《内经》中的“所以能年皆度百岁而动作不衰者,以其德全不危也”,是与《庄子》中“执道者德全,德全者形全,形全者神全。神全者,圣人之道也”^{[3]319},有着一定的传承性和相似性。无疑,孙思邈对这些思想的吸取也是明显的。

其次,养性在于养神。在孙思邈的养生典籍中,《翼方》是对《要方》的补充,强调养性的大要是:一曰啬神,二曰爱气,三曰养形,四曰导引,五曰言论,六曰饮食,七曰房室,八曰反俗,九曰医药,十曰禁忌。其中,啬神、爱气是指保养神气、节约神气的消耗,是调养精神的具体要求;其中,气由神使,因而“啬神”是首要的,其要旨在于保持心底澄净——澄心境。为了“啬神”,孙思邈强调在社会生活中不要过分追逐名利,提倡养生“十二少”的原则:“故善摄生者,常少思、少念、少欲、少事、少语、少笑、少愁、少乐、少喜、少怒、少好、少恶。行此十二少者,养生之都契也”^{[1]489}。这种观点无不强调人要保持良好心态,使精神饱满不要随便动怒、发脾气,不要过喜极悲、思虑太深以及利欲熏心,指出多生妄念必以劳心劳神,等等。

通过文献梳理看出,孙思邈的“啬神”与道家强调少私寡欲、少思寡欲是一致的。在做事上,老子是讲究“治人事天,莫若啬”(《道德经·五十九章》)^{[2]288};其反映在养生上,老子主张应持有“虚其心”“少私寡欲”的态度对待生活,具体体现为“五色令人目盲;五音令人耳聋;五味令人口爽;驰骋田猎,令人心发狂;难得之货,令人行妨”(《道德经》十二章)^{[2]118}。这些声色五味之所以有害于养生,在于失其节制的缘故。于是,老子提出清静无为,做到“致虚极,守静笃”(《道德经》十六章)^{[2]134}。只有做到“虚极”“静笃”,才能抗拒各种“可欲”的诱惑,保持心底的澄净。庄子更是提出了“虚以养神”观点,指出“纯素之道,唯神是守”,具体为:“夫恬淡寂寞虚无无为,此天地之本而道德之质也。……平易恬淡,则忧患不能入,邪气不能袭,故其德全而神不亏”(《庄子·刻意》)^{[3]396};即所谓“无视无听,抱神以静,形将自正。……目无所见,耳无所闻,心无所知,汝神将守形,形乃长生”(《庄子·在宥》)^{[3]279},是指人若要长生久视,就应当经常收视返听、恬淡虚无、以神守形、形神相守。此乃为养生所遵循的基本原则。

中医养生吸收了道家“清静无为”的哲学思想,《内经》则将这种思想具体化为以“静”为本的养生之道,提出了以“精神内守,恬淡虚无”为核心的养生观。《内经》强调“静则神藏,躁则神亡”(《素问·痹论》)^{[4]127}以及“得神者昌,失神者亡”(《素问·移精变气论》)^{[4]38}的道理,是为养神的基本含义。《素问·上古天真论》具体指出:“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来?是以志闲而少欲,心安而不惧,形劳而不倦”;“呼吸精气,独立守神”;“积精全神”^{[4]1-2},能够做到“为无为之事,乐恬憺之能,从欲快志于虚无之守,故寿命无穷,与天地终”(《素问·阴阳应象大论》)^{[4]16}。否则,“嗜欲无穷,而忧患不止”(《素问·汤液醪醴论》)^{[4]40}。不难看出,此处提倡养德宁性是修身原则的重要内涵之一。

孙思邈正是继承道家和《黄帝内经》的“恬淡虚无”“精神内守”的摄生思想,而倡导“虚静无为”的养生方法。他引用彭祖的话论述了“清

心寡欲”在养生中的重要作用：“道不在烦，但能不思衣食，不思声色，不思胜负，不思曲直，不思得失，不思荣辱；心无烦，形勿极，而兼之以导引，行气不已，亦可得长年，千岁不死。凡人不可无思，当以渐遣除之。”^{[1]493}而且，孙思邈以灯用小炷很形象地类比他的养生之道，若要延长寿命，就得像灯用小炷一样，人要做到十二少，节约能量的消耗，从而得到健康长寿。

因此，养生的关键在于养性，是孙思邈养生之道的核心。同时，保持一种清虚守静的心态，做到精神内守、神形合一，乃是养性的根本要求。这样，将精神性的养性放在首位，借助无为恬淡、清心寡欲，再配以运动身体、饮食起居、营养药物等物质性的养形之法，就形成了孙思邈养生之道从精神而物质的完整系统的理论。这对于当代人消除亚健康具有深远的借鉴意义。

2 “资于食”“俭约”的饮食之理

对于饮食，道家较早提出统治者应当满足人们的温饱问题，同时提倡人们注意节俭、少食。老子把能否以人们的“甘其食”作为统治者治理一方的政绩为考察标准之一，并强烈谴责统治者做“厌饮食”的强盗；在此，做到“甘其食”与“俭”在人们的生活中是相辅相成的。庄子为了人们的基本生活之需，以“食五谷”为本，只是对于饮食不要过于挑肥拣瘦。他倡导“食不知所味”（《庄子·知北游》）^{[3]567}、“吾食也执粗而不臧”（《庄子·人间世》）^{[3]122}的持粗而不必讲究精食的生活习惯。其中，庄子的“食不甘”（《庄子·大宗师》）^{[3]169}与老子的“甘其食”在内涵上是一致的，基本上是以人们的温饱问题为前提，而不特别讲究美味佳肴。类似于道家，《内经》提倡人们的生活首要的是“食岁谷”“食杂”以及“美其食”（《素问·上古天真论》），不提倡“饱食”“嗜食”“多食”和“食饮不节”。

与道家和《内经》思想相一致的是，孙思邈的“养性”之道具体表现在生活饮食方面，不仅提出了“安身之本，必资于食”的后天生活之需的道理，而且强调“每学淡食”，做到“厨膳勿使脯肉丰盈，常令俭约为佳”，不吃太肥腻、太咸的食物。同时，孙思邈注重“甘其食”和“美其食”。

他在提倡素食之时，并不反对肉食，认为适当的肉食可以“添髓强筋，补中填髓”。不过，为避免过多肉食引发的健康问题，他强调“每食不用重肉”。这里的“重”字，即大量之意。

孙思邈还从辩证饮食的角度提醒人们要“莫强食，莫强饮”，具体为“先饥而食，先渴而饮。食欲数而少，不欲顿而多，则难消也。常欲令如饱中饥，饥中饱耳”^{[1]490}。要让自己感到饱时又有微微的饥饿感，饿时又微微觉得腹中有食为佳。此意是为不大饥、大饱也。无疑，孙思邈提倡饮食简单，勿营养过丰、过盛，用现代科学视之，是正确的。我国当代广西巴马、永福两个长寿之乡老人长寿之因，便证明了这点。而且，实践证明了孙思邈的这种饥饱辩证理论是合理的、确切的。

在“甘其食”和“美其食”方面，孙思邈十分注重适当的饮食营养，但又不追求口腹之欲。如强调水果的养生作用，认为常食葡萄、大枣、胡桃、梨等，能够“轻身耐老”，并将之列为果中佳品。他还强调“美食须热嚼，生食不粗吞”；“食毕当漱口数过，令人牙齿不败、口香”；“每食讫，以手摩面及腹，令津液流通。食毕当行步踣踣，计使中数里来，行毕使人以粉摩腹数百遍，则食易消，大益人，令人能饮食，无百病，然后有所修以为快也”^{[1]490}；以及“人之当食，须去烦恼，食不得语，语而食者，常患胸背痛”的饮食保健作用。而且，他所给予人们禁吃某些食物的告诫，如“茅屋漏水堕诸脯肉”等，都是值得当代人借鉴的。不难看出，孙思邈提出“资于食”“俭约”的“节食养性”的饮食之理，与现代医学的观点不谋而合。

3 “导气之道”的导引术

在“养性”的养生之道中，孙思邈突出强调了按摩导引在养生中的重要作用，而且在方法上有重大突破。导引术在我国古代养生中源远流长，其主旨在于“缘督以为经”，即有顺任自然大道之理。《庄子·养生主》曾明确指出“缘督以为经，可以保身，可以全生，可以养亲，可以尽年”^{[3]94}，乃体现了导引养生术的深远意义。鉴于此，庄子在《刻意》篇中提到“吹呴呼吸，吐故

纳新,熊经鸟伸,为寿而已矣”的纳新、导行、行气养形全身术,便是通过对自然之气的呼吸吐纳,使人体周身之气和调,精气充盈,达到祛病延年的目的。强调了形神俱养,内外相济才是保全形体的要道妙术。道家认为只要“道法自然”则万物各得其所,人们亦应顺应四时寒暑变更的规律,才能养生长寿。《内经》亦有“呼吸精气”“纳气”及导引的养生治病的论述。其指出“虚邪贼风,避之有时”,以及“法于阴阳,和于术数”,既要创造条件以避开四时不正常的气候,还要适当地运用导引、按跷、吐纳等调摄精神、锻炼身体的方法,这样才能使五脏功能协调,正气充盛,“百岁而动作不衰”。

孙思邈也认为导引行气,可以增进健康,祛病延年。对于此,他创编了不少行之有效的导引养生术,如“摩拭”法。而且,他认为常做这种运动,“使人精和,血脉流通,风气不入,行之不病”。孙思邈引用彭祖的话来说明导引条件的选择:“和神导气之道,当得密室,闭户安床暖席,枕高二寸半。正身偃卧,瞑目,闭气于胸膈中,以鸿毛著鼻上而不动,经三百息,耳无所闻,目无所见,心无所思。如此则寒暑不能侵,蜂蚤不能毒。寿三百六十岁,此邻于真人也。”^{[1]493}

4 生活居住理念

在生活方式上,孙思邈主张生活简朴,不要为物质所累。他在《要方·养性》中对人们叮嘱道:“衣服器械,勿用珍玉金宝,增长过失,使人烦恼根深”;“至于居住,不得绮靡华丽,令人贪婪无厌,乃患害之源。”^{[1]489}这是以反对追名逐利、口腹之欲的满足以及追求感观的刺激为内容,而主张淡泊名利、生活俭约的。实践证明,那种“不汲汲于富贵,不戚戚于贫贱”的心态,是对健康大有裨益的。老子不仅提倡“俭”是人的美德之一,人的行为习惯中的一切都应从节俭的角度做起,生活、饮食无不如此。老子提出的“安其君,乐其俗”(《道德经》八十章)^{[2]345},反映了道家不思奢华,只图安居的养生思想。庄子劝告人们“不以所用养害所养。……能尊生者,虽富贵不以养伤身,虽贫贱不以利累形”(《庄子·让王》)^{[3]747},指明了形体虽依靠外在物质条

件,但不能刻意去追求富贵。

孙思邈还主张要“顺四时而适寒暑”“服天气而通神明”,同时又要积极锻炼、调摄精神情志、保养正气,而且要“治未病”。他进而总结性地提出“逆之则灾害生,从之则苛疾不起,是谓得道”,说明了只要顺应阴阳四时,才能达到延年益寿的目的;而且,他还提出“春养生气,夏养长气,秋养收气,冬养藏气”的具体养生方法。这与《内经》的思想是一脉相承的。《内经》也强调养性的重要性,认为只要能保持宁静祥和的心境,将外驰的精神收回来内守自身,真气就会畅通全身,身体就不会受到疾病的侵害;而且在完善了天人相应的整体观思想基础上,强调要顺四时气候而适寒暑以达到养生长全。在选择居住环境上,孙思邈的养生理念也与道家思想相一致,如在《翼方·择地》中提出了选择居住环境的标准:“山林深远,固是佳境,……必在人野相近,心远地偏,背山临水,气候高爽,土地良沃,泉水清美”^{[1]741},旨在于人与自然的和谐相处,内涵着居住环境的好坏和人体健康与否相关相联。

孙思邈还指出生活中“七莫”的养生注意要点,即“莫忧思,莫大怒,莫悲愁,莫大惧,莫跳踉,莫多言,莫大笑”^{[1]489}。在这方面,与道家“少私寡欲”而“清静无为”的思想相类。庄子继承老子的“清静为天下正”(《道德经》四十五章)的思想,要求人们去掉“四六”:“贵富显严名利六者,勃志也。容动色理气意六者,谬心也。恶欲喜怒哀乐六者,累德也。去就取予知能六者,塞道也。此四六者不荡胸中则正,正则静,静则明,明则虚,虚则无为而无不为也”(《庄子·庚桑楚》)^{[3]618}。庄子还在《应帝王》中说:“游心于淡,含气于漠,顺乎自然而无容私焉”^{[3]215}。“游心于淡”,即无思以养心,“含气于漠”,即顺应自然以养形。心、形得养,自然长寿。同样地,若能记住“七莫”而能做到“忍怒以全阴,抑喜以养阳”,则能达到健康长寿的目的。

另外,孙思邈在《要方·大医习业》中还曾指出“不读《庄》《老》,不能任真体运”。正是借鉴于道家在养生理念上的精髓。孙思邈结合自

身的亲身经历,提倡人们要“慎语言”,性生活要节制,有病时才要服药治疗,也可以常服用一些保健药品,居处要讲究生活有规律、简居,追求“祥和宁静”的健康之境。要之,孙思邈的养生之道就是能够保养身体、防病却病,而顺应自然、和于阴阳、保养精气、形神共养等。

总之,孙思邈正是继承了《内经》的养生观点,并在吸收了道家等有益思想的基础上,孕育而成“可以济物摄生,可以穷微尽性”的养生之道。其养生之道包含有养性和养形两方面,而养性又内涵着养德(得)与养神;其中,养德在于

得其善,养神在于合其静,养形在于合其道。在此,孙思邈“养性”养生之道中的养性和养形,不仅蕴含着养生实践路向(养性、养神、养形)和价值取向(长生久视之道),而且揭示了医道同源的理论根基。

参考文献:

[1]张印生,韩学杰,孙思邈医学全书[M].北京:中国中医药出版社,2009.
 [2]陈鼓应.老子今注今译[M].北京:商务印书馆,2007.
 [3]陈鼓应.庄子今注今译[M].北京:中华书局,2007.
 [4]黄帝内经[M].北京:科学技术文献出版社,2005.

**Quality Education of Health Cultivation Theory of SUN Si-miao
 — from the perspective of medicine and Taoism of the same origin**

GUO Gang^{1,2*}

(1. Basic College of Beijing University of Chinese Medicine, Beijing, 100029; 2. School of Public Administration, Nanjing University of Information Science and Technology, Nanjing, 210044, China)

ABSTRACT: SUN Si-miao inherited both the concept of keeping health of traditional Chinese medicine thought and Taoist thinking. He created regimen to preserve one's health as the core of cultivation, which includes the morality of Sexual Self for the Good and the repose of Stingy God. The two aspects keep the meaning of the spiritual and God-shaped, containing Taoist virtue of how to protect yourself well and Passive Inaction to keep the principles of self-cultivation in *The Yellow Emperor's Inner Classic*, as the spirit of raising the level of the fundamental requirements. In addition, the diet reason of Funded in the Food and Frugal, the guided surgery of the Road of Air Conductivity, living a simple life and not as objects tired are similar to Taoism and the *The Yellow Emperor's Inner Classic* of Sweet their Food and Food Unwilling, Renewal and Breathing Essence, Security of Their Home and their Folk and in Accord with Nature, which is the same strain as the cultivation of good health material at the level of an essential component. In short, SUN Si-miao's cultivation of the regimen preserve one's health not only contains a health practice direction of the cultivation, repose, the raising of shape and values of longevity long as the road but also reveals the health channel homology theoretical foundation.

KEY WORDS: SUN Si-miao; cultivation; the regimen preserve one's health; Taoism; *The Yellow Emperor's Inner Classic*; the homologous of traditional Chinese medicine and Taoism

• 启事 •

本刊欢迎广大作者网上注册投稿

网址: <http://xb.njutcm.edu.cn>