

• 理论研究 •

中医养生中庸思想探讨

邓月娥

(福建中医药大学 福建 350108)

摘要: 通过探讨中医养生学理论和养生方法的中庸思想,指出中庸、和谐、平衡是中医养生的核心思想。在保养生命的过程中,顺应四时阴阳,起居有常,劳逸适度,饮食有节,房事适当,形神共养,动静适宜,时时秉持中庸思想,就能使人体外与大自然协调一致,内为一个阴阳和谐平衡的统一体,因而身体健康,精神安乐。

关键词: 中庸; 中和; 平衡; 中医养生

中图分类号: R212

Concept of the Golden Mean in life nurturing of Chinese medicine

DENG Yue-e

(Fujian University of Traditional Chinese Medicine, Fujian 350108)

Abstract: Through discussing the concept of the Golden Mean in the theory and methods of TCM life nurturing, the author indicated that the Golden Mean, harmony and balance are the core ideology in TCM life nurturing. During the process of life nurturing, we should conform to four seasons and yin and yang, keep regular daily life, appropriate work, rest, a better diet and temperance sex, maintain body and spirit, combine dynamic and static exercises, and uphold the Golden Mean. In this way we will correspond to nature externally, become an entity internally with balanced yin and yang, and have a health body and peaceful spirit.

Key words: Golden Mean; neutralization; balance; life nurturing of Chinese medicine

中庸之道协调仁礼,为先秦儒家思想和人性修养的重要方法,对后世各个领域都产生了重要的影响,尤其是中医学。从中医经典理论到历代各家学说,时时可见中庸之道的的光芒。其中,保养生命治未病的中医养生理论和方法,就蕴含着大量中庸思想。深入研究中医养生中庸观,可以领会中医养生理论和精髓,更好地掌握中医养生的观点和方法,意义深远。

1 中庸的内涵

中庸,出自《礼记·中庸》:“喜怒哀乐之未发谓之中,发而皆中节谓之和;中也者,天下之大本也,和也者,天下之达道也。致中和,天地位焉,万物育焉。”中、和、中节,均为中庸之意,而中和的最高境界就是和谐。儒家认为“致中和”,则天地万物均能各得其所,达于和谐境界。宋代朱熹引用程颢、程颐

解释,“子程子曰:不偏之谓中;不易之谓庸。中者,天下之正道。庸者,天下之定理”“中者,不偏不倚,无过不及之名者;庸,平常也。”^[1]亦即要实现中庸,就应保持“中”之道,即“执中”“求中”“用中”。“中”实指事物的“度”,即不偏不倚,既不过度,也无不及。具体方法是,一则补其不足,泄其有余,使矛盾双方达到一定的平衡。二是毋太过,毋不及,保持中庸,“中”即为“度”,保持一定的度。

中庸之道作为儒家修养之道,教育人们自觉地进行自我修养、自我监督、自我完善,把自己培养成为具有理想人格,达到至善、至仁、至诚、至道、至德、至圣、合外内之道的理想人物,共创“致中和,天地位焉,万物育焉”的“太平和合”境界。中庸之道追求的和谐、中和目标,能延伸到人性修养以外的各个领域,小到处理一事一物,大到管理社会、国家,而追

求健康的医学领域尤其突出。

2 中庸与中医

中庸之道对中医经典著作《黄帝内经》影响巨大。中庸之道认为“中”——即平衡是事物的最佳状态。《内经》亦十分重视这种通过调节而取得的平衡,认为这种动态平衡是一切事物存在的必要条件^[2]。

《内经》强调整体的“阴阳匀平”,这样才是健康的“平人”,“阴平阳秘”,才能“精神乃治”。如果整体阴阳失调,机体便为病理状态,或阴盛阳衰,或阳盛阴衰;倘若进而阴阳离决,平衡完全打破,机体就会死亡,“阴阳离决,精神乃绝”。生病是由于阴阳失调,治疗就要使其调和而治,即“谨察阴阳所在而调之,以平为期”,其调理的方法,“盛则泻之,虚则补之,热者寒之,寒者热之”,即济不足、泄太过,保持寒热适中。这些和儒家的中庸之道是一致的。中医养生的理念和方法更是充满了中庸思想。

3 养生中庸观

中医养生学是在中医理论指导下,探索人类生命规律,研究养生理论和养生技术,以实现增强体质、预防疾病、延长寿命的实用科学。《内经》认为智者的养生正是遵循了中庸之道,如《灵枢·本神》“智者之养生也,必顺四时而适寒暑,和喜怒安居处,节阴阳而调刚柔,如是则僻邪不至,长生久视。”这里用了一系列中庸行为的词,如“顺”“适”“和”“安”“节”“调”等。中医养生的任务就是运用阴阳平衡规律,通过各种养生手段的调养,协调机体的太过和不及,适应自然界变化,达到内外和谐平衡——中庸、中和,从而获得健康和长寿。保持人体阴阳的协调平衡最重要的养生原则,中医养生理念和方法贯穿了和谐平衡观。

3.1 天人相应,养生应顺应自然

“人以天地之气生,四时之法成”(《素问·宝命全形论篇》),中医学认为,人类依赖大自然而生存,并因自然界的变化而变化。所以,中医认为保养生命首重顺应自然,维持与大自然的协调统一即“和”“中庸”的状态。

自然界四季有春温、夏热、秋凉、冬寒的气候运转规律,生物在此影响下,有春生、夏长、秋收、冬藏等相应的变化,人的养生就要主动与自然界协调,安排生活作息,调摄精神活动,以适应不同的气候变化,方不生病。如春季应“夜卧早起,广步于庭,被发缓形,以使志生”;秋季应“早卧早起,与鸡俱兴,使志安宁,以缓秋刑”等(《素问·四气调神大论

篇》)。

一日之中,昼夜交替,人体气血随之变化。早晨至中午,阳气渐旺,阴气内守,精力充沛,工作效率较高;中午至黄昏,阳气渐消,阴气渐长,仍有较强的活动能力,但逐渐感到疲倦。入夜后阳气潜藏,阴气布于全身,需要合眼休眠。鸡鸣至早晨,又出现阴消阳长的变化,开始新的一天的循环。人的起居、作息必须顺应这些变化,有节律、有节奏地生活和工作,这是健康长寿的重要保证。

不同地域养生之法也相应而变。《素问·异法方宜论篇》最早讨论医学与地理关系,论述了我国不同地区、不同环境的人体质各不相同,其发病特点、治疗方法各异,养生方法也不同。如东南临海湿热,易得湿热之症,如肿毒、疮疡。因此养生要求注重清热利湿,比如气候炎热季节,要求饮食清淡,常服绿豆、薏米等清热解毒之品使之平和以防病保健。

3.2 形神统一,保形更需畅神志

形即形体,指体内有形质的组织器官与物质;神即精神,指生命功能活动及其外在的表现,或精神意识思维活动。神本于有生命的形体而生,它不能离开形体而独立存在,形体康健则神的功能活动才能正常进行,情志过激则使人生病,健康的精神情志活动有助于五脏六腑的功能协调。

3.2.1 养神贵平静平和 《素问·上古天真论篇》提出“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来”的论点,认为只有思想上少私寡欲,常知足,少贪求,外无忧患,内无杂念的人,才能正确处理个人的利害得失。而过多的欲望只会增加精神负担,使内心平静平和即中庸的状态被打破而致病。

3.2.2 七情贵调和适度:喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等七情太过,作为一种强烈的、超出人体适应能力的精神刺激,会使人体自身调节功能失控,正如《素问·举痛论篇》所说“余知百病生于气也,怒则气上,喜则气缓,悲则气消,恐则气下……惊则气乱……思则气结”,就会使脏腑气血功能紊乱而致病。调和七情其实就是使情绪达到平和、适度的状态,方可不病,正是体现中庸之“调其所偏致中和”。

3.2.3 生活心态平和:做到心胸广阔,见誉不喜,遇毁不愠。一切从实际出发,以积极的态度面对自己、面对周围的环境,适应自己的生活环境。对一般不愉快的事情,善于自我排遣。正如《寿世青编》所主张的那样,“未事不可先迎,遇事不可过忧,既事不可留住。听其自来,应以自然,任其自去,忿怒恐惧,好乐忧患,皆得其正,此养生之法也。”

3.3 生病起于过用,饮食起居皆用心

《素问·上古天真论篇》指出上古之人能达到百岁的高龄,今人却“年半百而动作皆衰”,是因为“以酒为浆,以妄为常,醉以入房,以欲竭其精,以耗散其真,不知持满,不时御神,务快其心,逆于生乐,起居无节”。指出人们为图一时之快乐,起居、饮食、房事生活过度或不适度,过度耗用人体脏腑精气,使人体的阴阳平衡即中庸状态遭到破坏而早衰。人生病的原因很多是因为人体的脏腑组织器官太过用,即“生病起于过用”。^[3]

3.3.1 适度、执中的中庸饮食观: 饮食是人体赖以生存的源泉。食饮不节则可损伤脾胃,影响整个机体的生理活动。《素问·痹论篇》说“饮食自倍,肠胃乃伤。”饮食过量,轻则消化不良,重则气血流通失常,筋脉郁滞,发生下利、痔疮等病证。正所谓“膏粱厚味,足生大丁”,多食膏滋厚味浓汤,消化吸收不了,郁滞于体内,成为脾胃蕴毒久而为害。故著名医家孙思邈、朱震亨等都提倡饮食应清淡,食不过量只求八分饱。这也就是适度、执中的中庸饮食观。饮食养生的执中还体现在饮食不偏嗜,坚持“五谷、五肉、五果、五菜”的荤素搭配、五味和调,才能充分滋养五脏六腑。饮食的软硬适中,温寒适宜,饮食过程中的良好心境都体现“中和”的养生原则。

3.3.2 起居有常,劳逸适度: 人的起居应遵循天人相应观,与四时阴阳消长相一致,一天之中的劳作与休息也要与阳气变化相一致,即起居有常。否则四季混乱,黑白颠倒,经历几千年形成的人体生物钟就会发生紊乱而产生疾病。

过劳和过逸都会发生疾病。生命在于运动,孙思邈在《备急千金要方·养性》指出“养生之道,常欲小劳,但莫疲及强所不能堪耳。”而贪逸无度,气机郁滞同样可以致病。清代医家陆九芝说“世只知有劳病,不知有逸病,然而逸之为病,正不少也。逸乃逸豫、安逸之所生病,与劳相反。”《内经》中所提到的“久卧伤气”“久坐伤肉”,即指过度安逸而言;而“久视伤血”“久立伤骨”“久行伤筋”即是过度劳累。因此,劳和逸的标准是“中和”,有常有节,不偏不过。只有动静结合,劳逸适度,才能活动筋骨,通畅气血,强健体魄,增强毅力,保持生命活力的旺盛。

房劳之伤是中医养生非常重视的。房劳指过度的性生活,房事过度则耗散肾精,损伤肾气。肾藏先天之精,肾中精气是人体赖以生长、发育、生殖的物

质基础。适当的房事生活是正常成人的生理需要和心理需要,但如果只图房事的一时快乐而过度行之,则会耗伤肾中精气,造成“半百而衰”。所以,中医房事养生非常重视把握一个“度”,要求适中,不禁欲也不纵欲,保持中庸适度,慎戒房劳,做到清心寡欲,积精全神,如此就能既安享天伦,又能颐养天年。

3.4 形不动精不流,运动导引能执中

中医养生重视运动养生,表现在丰富多彩的动功和静功,或运动或导引或按摩,通过使形体运动,以保持气血流通。认为若安处不动,会致经脉壅塞,气血凝滞而生各种病症。历代养生家都非常重视动形养生^[4],导引、气功、按摩共同成为传统动形养生的三大支柱,到了宋代太极拳、八段锦、易筋经都已经非常流行,而后世明代武术的发展更是使运动养生达到极致。明代医家李梴,清代养生家曹庭栋对人体的动静养生阐发透彻“人身之阴需要静,人身之阳需要动,动静适度,则气血和畅,百病不生,尽其天年。”因此,人体要保持“阴平阳秘”的健康状态,必须动和静适宜,不过动亦不过静,亦体现了中庸适当的观点。

现代著名的中医学家裘沛然先生说“养生贵在识度与守度,度就是达到中庸之道。度,包括理度、法度、制度、气度、节度等,做人的一切,都得有个度,养生也不例外。”综上所述,适度、和谐、平衡等中庸思想是中医养生的核心思想,贯穿于各种养生方法之中。在保养生命的过程中,只要秉持中庸思想,注意求中、执中,顺应四时,起居有常,劳逸适度,饮食有节,房事有度,形神共养,动静适宜,就可使人体成为一个阴阳和谐平衡的统一体,人体与大自然协调一致,从而保有一个健康的身体。运用好中庸之道,不但可以使自身体健,精神安乐,还可促进社会和谐进步,世界和平繁荣。

参考文献:

- [1] 朱熹. 中庸章句[M]. 北京: 人民出版社, 1981: 19-25.
- [2] 王庆其, 周国琪. 黄帝内经专题研究[M]. 上海: 上海中医药大学出版社, 2002: 24.
- [3] 刘占文, 马烈光. 中医养生学[M]. 北京: 人民卫生出版社, 2007: 31-44.
- [4] 王旭东. 中医养生康复学[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2004: 10-16.

(收稿日期: 2011-10-15)