

【理论探讨】

孙思邈养生理论精髓之解析

牛文民 刘智斌 郭靖辉 马如龙 李凌风
(西安思源学院孙思邈养生理论研究会 西安 710000)

摘要: 在孙思邈撰写的《备急千金要方》《千金翼方》两部巨著中,有相当大的篇幅包含了养生理论和实践的内容。本文从节情以养德性、节欲以颐心身、节名利以除烦恼三方面对《备急千金要方》《千金翼方》中所载的关于性情调摄、饮食药饵、居处起居、卫生环境、房事等诸多方面的养生内容以及名利观做了概括总结,并以《道德经》《庄子》《黄帝内经》等典籍为依据,对根植于先秦道家思想的孙思邈养生理论做了源流探析,其养生思想虽博大精深,但其精髓可用一个“节”字概之。

关键词: 养生; 节; 孙思邈

中图分类号: R212 文献标识码: A 文章编号: 1006-3250(2020)06-0718-03

Analysis of the essence of SUN Si-miao's health keeping theory

NIU Wen-min, LIU Zhi-bin, GUO Jing-hui, MA Ru-long, LI Ling-feng

(SUN Si-miao's Health Care Theory Research Association of Xi'an Siyuan University, Xian 710000, Shaanxi, China)

Abstract: In *Bei Ji Qian Jin Yao Fang* and *Qian Jin Yi Fang*, SUN Si-miao recorded a large number of practical knowledge about health care. The knowledge involved in all aspects of health care in the books, such as medicated diet, regulating emotion, living habits, environmental health, sex, etc. The article summarizes SUN Si-miao's essence about health care in *Bei Ji Qian Jin Yao Fang* and *Qian Jin Yi Fang*, such as keeping psychological balance to keep mind health, controlling desire to keep inner peace, being indifferent to fame. Based on *Tao te Ching*, *Chuang Tzu*, *Inner Canon of Huangdi*, the origin SUN Si-miao's health care theory rooted in the pre-qin Taoist thought was analyzed. Although SUN Si-miao's health care theory is profound, the essence is "Control".

Key words: Health care; Control; SUN Si-miao

中国唐代伟大的医药学家孙思邈,为中国传统医学做出了极其卓越的巨大贡献,被后世尊称为“药王”。孙思邈在中医药领域所取得的辉煌成就集中体现在他尽毕生精力所著的《备急千金要方》和《千金翼方》两部医学杰作中。正是由于孙思邈在中医药防病治病方面的非凡成就,使之在中医药理论和实践方面的应用极其广博、深远、效验,故尤为历代医家所尊奉、推崇、践行。这也在一定程度上淡化了孙思邈在养生保健方面的杰出贡献。随着时代的发展和中医界对孙思邈在中医药学领域巨大成就的深入研究、不断发掘,孙思邈养生理论愈发呈现出无比强大的学术魅力,闪烁着更加璀璨夺目的光彩。

孙思邈倾尽毕生心血所撰写的《备急千金要方》《千金翼方》两部巨著,其中相当大的篇幅包含了养生理论和实践的内容。其养生学术思想及实践经验关乎人们生活的各个方面,对人的性情调摄、饮食药饵、运动锻炼、居处起居、卫生环境、房事休闲等方面均有详细记述和阐释。其养生思想虽博大精深、内涵丰富,但同时又浅显明白、易于体验。纵

观全局,孙思邈养生理论的精髓可用一个“节”字概之。

孙思邈在《备急千金要方》中明确指出“人之寿夭,在于樽节。若消息得所,则长生不死。恣其情欲,则命同朝露也。”^[1]在《千金翼方》中,孙思邈进一步拓展、延伸、凝练了自己的养生理论,最终总结概括为养生十大要:“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。”^[2]此“养生十大要”都明显寓有“节”的养生思想内涵。据此,孙思邈养生理论的精髓主要体现在以下三方面。

1 节情以养德性

孙思邈强调养生首重养性,养性即是修养德性,所以养生者应最先关注节制情欲以养德性。他说:“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……故养性者,不但饵药餐霞,其在兼于百行。百行周备,虽绝药饵,足以遐年。德行不克,纵服玉液金丹,未能延寿。”^{[1]925}认为养生大法应以修养德行为主,一个人如果有善良的性格、良好的品德、高尚的情操,无须服药即可延年益寿。反之,如果心底阴暗、个性自私、行为龌龊者,即使服用灵丹妙药也不可能终其寿命,更是百病之根源。并警示人们“纵情恣欲,心所欲得,则便为之,不拘

作者简介:牛文民(1958-),男,宁夏盐池人,主任医师,教授,博士研究生,从事老年性疾病的针灸临床与研究。

禁忌,欺罔幽明,无所不作,自言适性,不知过后,一皆为病本”^{[1]932},强调了道德情操与养生的密切关系,不仅体现了一个人的素质,而更关乎一个人的身体健康,此观点对于当下社会的人们是尤为深刻的启迪。

孙思邈养性理论主要源于道家思想。老子《道德经》曰“天道无亲,常与善人。”^[3]《庄子》曰“执道者德全,德全者形全,形全者神全。”^[4]人欲健康长寿就必须心慈行善,若心狠行恶之人则定将短命损寿。人生平安虽然是所有人共同追求的目标,但只有拥有德性的人才能趋利避害、平安幸福,即所谓有德者无患。孙思邈将道家思想发扬光大,并据此明确提出了养性与养德合二为一的理念“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]931}此处“善”乃是指心地善良之意,有着养德性和修德行的内涵。善养生者不但应主动去修德行,以求养成一种良好的生活习惯;而且为人行事要效法自然、顺应天道,并应将此变成生活的常态。

孙思邈养性理论也传承了《黄帝内经》的养生原则,如“恬淡虚无,真气从之,精神内守,病安从来”“所以能年皆度百岁而动作不衰者,以其德全不危也”^[5]。孙思邈把道德修养作为养生的基本功夫加以强调,把积德行善作为精神修炼的具体行为,如“耳无妄听,口无妄言,身无妄动,心无妄念……常念善无念恶,常念生无念杀,常念信无念欺”^{[2]328}。孙思邈的道德修养理念不但基于世俗伦理和儒家礼仪,更将道德修养贯穿于日常生活之中,强调养性的起点就是“用奖人伦之道”^{[1]925},自觉养成厚德仁心;同时又基于佛教思想,把积德行善与因果报应结合起来,提醒人们头上三尺有神明,所以要时时刻刻勿忘“戒勒身心,常修善事”^{[1]932}。由此可见,养生的关键乃是养德性,人们只有加强道德修养,才能保证内心安和、身体强健,以求最终达到神清气爽、健康长寿的养生目的。

2 节欲以颐心身

颐养心身既是养生的最初目标,又是养生的终极归宿,更是养生效果的衡量标准。人们对精神和物质的需求乃是生存的基本条件。因此,人们出于满足精神和物质欲望的适度追求,则不仅是天经地义的,更是合情合理的。相反,如果人的精神和物质欲望过度膨胀,则必定会贻害心身。孙思邈告诫人们“居处勿令心有不足,若有不足,则自抑之,勿令得起。人知止足,天遗其禄;所至之处,勿得多求,多求则心自疲而志苦”^{[1]932},充分体现其知足常乐、恬淡平和的节欲养生观。

孙思邈的节欲养生理论源于老子《道德经》“治人事天,莫若啬”^{[3]100}。老子主张以少私寡欲的态度

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”^{[3]19}。这些声色五味之所以有害于人之心身,就在于失其节制的缘故。人们只有克制欲望,才能使心灵与肉体保持协调平衡,方才有有益于人体的健康。孙思邈正是据此阐发了自己的节欲养生理论,警示人们唯有节制过度的欲望才能达到健康长寿的养生目的。

2.1 必先节制情欲

节欲养生必先节制情欲,即尽力消除不良情绪对心身健康的影响。人的情志或情绪基本上可概括为喜、怒、忧、思、悲、恐、惊7种。然此七情者又分属于五脏,并由此关联人的整个心身。情志的过度变化可使人体脏腑气机紊乱、升降失调、气血失和,最终会对人的心身健康产生巨大影响。

节欲之要则必先节制情志,七情和则可以养心身。因为情志的表达以五脏的精气为其物质基础,所以情志的过极变动必然会伤及五脏精气。故此孙思邈谆谆告诫“莫忧思,莫大怒,莫悲忧,莫大惧,莫跳跟,莫多言,莫大笑。”^{[1]931}人们应该敬守此戒并努力践行之,若犯此戒者则定当损身殒命。孙思邈特别倡导节制情志的“十二少”原则,即“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,此十二少者,养生之都契也”^{[1]931}。同时要力戒“十二多”恶习,即“多思则神殆,多念则志散,多欲则志昏,多事则形劳,多语则气乏,多笑则脏伤,多愁则心摄,多乐则意溢,多喜则妄错昏乱,多怒则百脉不定,多好则专迷不理,多恶则憔悴无欢。此十二多不除,则荣卫失度,气血妄行,丧生之本也”^{[1]931}。更为难能可贵的是,孙思邈提出了“凡言伤者,亦不即觉也,谓久则损寿耳”^{[1]928},如此未雨绸缪、防微杜渐、消隐患于未然的治未病理念,实在令人叹服!

2.2 注重饮食起居养生

饮食起居养生是节欲养生中最丰富、最切实、最易操作的内容,同时也是最常被忽略、最难以实践、最少收益的环节。其根本原因就在于当人们面对各种口腹诱惑时,很难克制一个“贪”字,更难做到一个“节”字!

民以食为天,饮食是人的生存之根本,因为饮食是人体后天之本,气血生化之源。诚如孙思邈谓之:“安身之本,必资于食。不知食宜者,不足以全生”^{[2]328},故饮食对于人体健康的重要性自不待言。直白地讲,饮食即是日常吃喝。然而,关于如何吃喝,什么时候吃喝,吃喝些什么?则并非每个人都懂得、明白或知晓。事实上,正是由于饮食事宜过分平常、自然、琐碎,故此相当多的人甚至连想也未必认真想过,真是令人可叹!

孙思邈忠告“言语既慎,仍节饮食。是以善

养性者,先饥而食,先渴而饮。食欲数而少,不欲顿而多,则难消也。当欲令如饱中饥、饥中饱耳”^{[1]933},“厨膳勿使脯肉丰盈,常令俭约为佳”^{[1]932}。饮食物虽对人有利益、须臾不可离,但也不能想吃就吃、想喝就喝,应该时时考虑到量的多少和时间的忌宜。饮食既要有规律、勿暴饮暴食、勿饥而不食,又应按时进饮食、少食多餐、饮食清淡,方才有利于健康。

孙思邈还依据自己所见所闻的生活常识,用以证明饮食宜从俭啬,提出了清淡可延年而厚味能损寿的论点“穰岁多病,饥年少疾,信哉不虚。是以关中土地,俗好俭啬,厨膳肴馐,不过菹酱而已。其人少病而寿。江南岭表,其处饶足,海陆鲑肴,无所不备,土俗多病而人早夭。”^{[1]930}此所谓饱食者易患病,饥饿者益长生的理念,恰好也正是孙思邈在饮食方面的长寿秘诀。

孙思邈在关于人们日常生活起居方面的提示,同样也体现了节欲养生的理念“至于居处,不得绮靡华丽,令人贪婪无厌,乃患害之源。但令雅素净洁,无风雨暑湿乃佳。衣服器械,勿用珍玉金宝,增长过失,使人烦恼根深。”^{[1]932}

2.3 强调节欲保精理念

在房室养生方面,孙思邈更加强调节欲保精理念。男女之情乃人伦之常,不可强禁。性欲是人的生理需要,不能绝对禁止,“男不可无女,女不可无男,无女则意动,意动则神劳,神劳则损寿”^{[1]954}。所以,强抑性欲则会有悖于生理需求,不但无益于养生,反而会损害健康,致生疾病。然而,性欲要有节制,不是单纯为了快意与纵情,而在于传宗接代、保精养生。孙思邈告诫人们“非欲务于淫佚,苟求快意,务存节欲,以广养生也。非苟欲强身力幸女色以纵情,意在补益以遣疾也。”^{[1]951}若过贪色欲,将导致五劳虚损,则定当伤身损寿。正如孙思邈所警示,“倍力行房,不过半年,精髓枯竭,惟向死亡。少年极需慎之”^{[1]952},“少年之时,乐游驰骋,情敦放逸,不至于道,倏然白首,方悟虚生,终无所益”^{[2]327}。若青壮年时期不知房室养生,一味放任、纵情恣欲,即便是日后百病缠身、快速衰老的根本原因。孙思邈非常形象地把“欲”与“精”的关系比作“火”与“油”,即火旺则油耗,欲多则精伤。“凡觉阳事辄盛,必谨而抑之,不可纵心竭意以自贼也。若一度制得,则一度火灭,一度增油。若不能制,纵情施泻,即是膏火将灭,更去其油,可不深自防”^{[1]953}。人不可有太过频繁的性生活消耗,否则会损害健康、缩短寿命。由此可见,性保健意识应贯穿人的一生,无论青年、中年、老年都应非常重视才是。年高者尤其应该闭精息欲,做到“上士别床,中士异被。服药百裹,不如独卧”^{[2]312}。若能如此节制性欲,方可达到养生保健、延年益寿的目的。

3 节名利以除烦恼

孙思邈非常重视节名利以除烦恼的养生理念,推崇恬淡无为、清静寡欲的人生态度,并将其视为养生延年之道。孙思邈警示人们“百年之内,斯须之间,数时之活,朝菌蟪蛄不足为喻焉。可不自摄养而驰骋六情,孜孜汲汲追名逐利,千诈万巧以求虚誉,没齿而不厌,故善养性者知其如此,于名于利,若存若亡,于非名非利,亦若存若亡,所以没身不殆也。”^{[1]924}告诫人们“凡人不终眉寿或致夭殁者,皆由不自爱惜,竭情尽意,邀名射利,聚毒攻神、内伤骨髓、外败筋肉。”^{[2]363}在孙思邈看来,汲汲于追求名利对人心身危害极大,内外兼伤。所以,善养生者,切不可对于名利过度贪求。否则,必然会引起各种纷争,给自己带来严重的心理和生理负担,最终导致伤生损寿。

孙思邈节名利以除烦恼的养生理念根基于道家清静无为的哲学思想。追名逐利则生烦恼,诸端烦恼源于心躁。静能制躁,心静如水方可明辨是非,才能对名利的利弊有清醒的判断,真正做到于名于利若存若亡;然而,道家清静无为的哲学思想又集中体现在对水的极度崇尚。老子《道德经》首推水德,将水的深刻内涵和无上境界发挥到了极致“上善若水。水善利万物而不争,居众人之所恶,故几于道。”^{[3]12}孙思邈秉承道家精神,把老子上善若水理念发挥得淋漓尽致“夫天生五行,水德最灵。浮天以载地,高下无不至。润下为泽,升而为云,集而为雾,降而为雨,故水之为用,其利博哉。可以涤荡滓秽,可以浸润焦枯,寻之莫测其涯,望之莫睹其际,故含灵受气,非水不生;万物禀形,非水不育;大则包禀天地,细则随气方圆,圣人方之以为上善。”^{[2]347}

概括地讲,水的品性既是上善至善,也是清静无为的物化,这正是道之所在。水是生命之源,世间万物之生生不息皆得益于水。水蒸腾上升则为雾,凝结下降则为雨,滋养万物却毫无索取。人之精神若慈善如水,自然能甘于奉献、乐于助人,方可成为牺牲自我以成就天下公心的仁爱君子。水无色无味无形,遇热则化气、遇寒则成冰,故水无常形,皆随物赋形。人之精神若洒脱如水,自然能随遇而安,无欲无求,心无所累,潇洒出尘,方可做到君子不器,左右逢源,有益于身,泽惠天下。水清澈透明可见底,静而不动则明如镜。人之精神若清静如水,自然心境如无尘之鉴,虽空无一物却能照见万物且毫不走样变形,如此则能成为胸襟博大、光明磊落、明察秋毫的君子。水往低处流,不避卑微、无处不到,虽养育万物却润物无声。人之精神若宽宏如水,自然能心胸豁达、宠辱不惊、自得其乐,方可成为坦荡君子。一滴水虽微不足道,但汇聚成江河湖海便蕴藏着无比的能量。水性至柔至弱至恒,故抽刀难断、无坚不

(下转第 807 页)

关节骨关节肝肾亏虚证患者关节液 SOD 浓度与证候程度呈正相关,随着肝肾亏虚证证候程度的增加,关节液 SOD 浓度也出现增加,SOD 通过清除软骨损伤的氧自由基,进而缓解软骨进一步损伤^[23]。随着肝肾亏虚证证候严重程度的增加,应激性刺激 SOD 保护作用增加,从微观角度就出现了瘀痰互结证及肝肾亏虚证的中医证候积分,与各自的 MDA 浓度水平及 SOD 浓度水平出现相关性。上述变化特点与中医病因病机分析相一致,从另一个角度佐证了证候具有的物质基础,丰富了中医辨证的内涵。

4 展望

对于膝关节骨关节炎瘀痰互结证及肝肾亏虚证患者 MDA 浓度和 SOD 浓度的特点及其与证候间的相关性,我们认为还需做以下几方面的工作:考虑到病程及兼夹疾病的影响,应进一步细化分析;在符合膝关节骨关节炎的疾病诊断前提下,应进一步细化证候主症和次症评分与 MDA 浓度和 SOD 浓度的关系;考虑到存在相兼疾病和相兼证候时的影响。

参考文献:

- [1] 郭建文,王茹春,郭建利,等. 益肾活血方治疗膝骨性关节炎的临床疗效观察和作用机制研究[J]. 河北医药, 2016, 38(16): 2478-2481.
- [2] 赵昌盛,钟群杰,林剑浩. 中国膝关节骨关节炎流行病学调查现状[J]. 广东医学, 2016, 37(13): 2050-2052.
- [3] TANG X, WANG S, ZHAN S, et al. The prevalence of symptomatic knee osteoarthritis in China: results from the China health and retirement longitudinal study [J]. Arthritis & rheumatology, 2016, 68(3): 648-653.
- [4] 刘伊凡,梁根红. 膝关节骨性关节炎中医药治疗进展[J]. 湖南中医杂志, 2017, 33(12): 159-161.
- [5] 刘向春,叶超,李春根,等. 中药熏蒸治疗膝关节术后肿痛临床研究[J]. 辽宁中医药大学学报, 2016, 4: 116-119.
- [6] YU S M, KIM S J. Withaferin A-caused production of intracellular reactive oxygen species modulates apoptosis via PI3K/Akt and JNK in rabbit articular chondrocytes [J]. Journal of Korean medical science, 2014, 29(8): 1042-1053.
- [7] 李红波,彭磊. 氧自由基失衡微环境对骨关节炎进展的影响[J]. 中国骨与关节杂志, 2016, 5(12): 939-943.
- [8] 张麟,涂峰,张晨. 中药内服熏蒸二联法治疗膝关节骨性关节炎的疗效观察与机制研究[J]. 湖北中医药大学学报, 2018, 20(5): 29-32.
- [9] 中华医学会骨科学分会关节外科学组. 骨关节炎诊疗指南(2018年版)[J]. 中华骨科杂志, 2018, 38(12): 705-715.

- [10] 国家中医药管理局医政司. 22个专业95个病种中医诊疗方案[M]. 北京: 中国中医药出版社, 2010: 272.
- [11] CROSS M, SMITH E, HOY D, et al. The global burden of hip and knee osteoarthritis: estimates from the global burden of disease 2010 study [J]. Annals of the rheumatic diseases, 2014, 73(7): 1323-1330.
- [12] 郝雪云,王聪,张慧,等. 2017年渥太华小组膝关节骨性关节炎运动锻炼管理的临床实践指南解读[J]. 中国循证医学杂志, 2018, 18(10): 1022-1026.
- [13] 周京华. 金乌通胶囊对骨性关节炎患者关节液中氧化应激指标及炎症因子水平的影响[J]. 现代中西医结合杂志, 2019, 28(4): 75-78.
- [14] 王海英,丁晓,杨立,等. 不同分期骨关节炎关节液中相关降解酶的表达差异[J]. 中国组织工程研究, 2019, 23(23): 3609-3772.
- [15] 朱光宇,田向东,薛志鹏,等. 膝关节炎关节镜下表现与中医证候相关性研究[J]. 中国中医基础医学杂志, 2017, 23(6): 826-829.
- [16] AFONSO V, CHAMPY R, MITROVIC D, et al. Reactive oxygen species and superoxide dismutases: role in joint diseases [J]. Joint Bone Spine, 2007, 74(4): 324-329.
- [17] 杨小勇,张三生. 健脾通络方配合腔内注射玻璃酸钠治疗脾虚水泛型膝关节骨性关节炎疗效及对关节液 IL-1 β 、血清 SOD 和 CRP 的影响[J]. 现代中西医结合杂志, 2019, 28(6): 638-640.
- [18] MAGHSOUMI-OROUZABAD L, ALIPOOR B, ABED R, et al. Effects of Arctium lappa L. (Burdock) root tea on inflammatory status and oxidative stress in patients with knee osteoarthritis [J]. International journal of rheumatic diseases, 2016, 19(3): 255-261.
- [19] SUANTAWEE T, TANTAVISUT S, ADISAKWATTANA S, et al. Oxidative stress, vitamin e, and antioxidant capacity in knee osteoarthritis [J]. Journal of clinical and diagnostic research: JCDR, 2013, 7(9): 1855.
- [20] MORALES K, OLESEN M N, POULSEN E T, et al. The effects of hypochlorous acid and neutrophil proteases on the structure and function of extracellular superoxide dismutase [J]. Free Radical Biology and Medicine, 2015, 81(7): 38-46.
- [22] 王维山,史晨辉,李长俊,等. OA患者关节液 uPA 和 MMP-3, 9, 13, 14 的表达水平与关节功能的相关性研究[J]. 中国骨质疏松杂志, 2014, 20(6): 602-605.
- [23] PUJARI V M, IREDDY S, ITAGI I, et al. The serum levels of malondialdehyde, vitamin e and erythrocyte catalase activity in psoriasis patients [J]. Journal of clinical and diagnostic research: JCDR, 2014, 8(11): CC14.
- [24] 周江涛,赵依娜,王庆来. 独活寄生汤口服联合玻璃酸钠关节腔注射治疗早中期膝骨关节炎[J]. 中医正骨, 2019, 31(2): 17-21.

收稿日期: 2019-12-02

(上接第720页)

摧、滴水穿石、锈蚀钢铁。人之精神果能柔弱如水,定能成就柔弱胜刚强、无为而无不为的睿智君子。水性处下、不避秽浊、不择居处、濡润万物,故最合道义。人之精神若谦和如水,自然能宽厚仁义、温文尔雅、与世无争,成为不言之教无为之益的博爱君子。总之,水的品性就是人之精神修炼的最高境界,即所谓无上之善,就是效法自然,便是合乎天道。

总而言之,孙思邈养生理论之精髓只在一个

“节”字,其养生理论虽至深至奥却至浅至明,其养生实践虽至广至博却易知易行。

参考文献:

- [1] 孙思邈. 备急千金要方校释[M]. 李景荣,等校释. 北京: 人民卫生出版社, 2014: 926.
- [2] 孙思邈. 千金翼方校释[M]. 李景荣,等校释. 北京: 人民卫生出版社, 2014: 311.
- [3] 老子. 道德经[M]. 陈忠,校注. 长春: 吉林文史出版社, 2006: 128.
- [4] 饶宗颐. 庄子校释[M]. 北京: 中信出版社, 2013: 212.
- [5] 黄帝内经[M]. 杨鹏举,校注. 北京: 学苑出版社, 2014: 26.

收稿日期: 2019-12-26