

# 基于中医理论解读《童蒙止观》观息养生法要

魏春<sup>1</sup>, 张卓文<sup>2</sup>, 傅晓璇<sup>3</sup>, 连建伟<sup>2</sup>

(<sup>1</sup>台州职业技术学院, 台州 318000; <sup>2</sup>浙江中医药大学, 杭州 310053; <sup>3</sup>浙江省肿瘤医院, 杭州 310053)

**摘要:** 文章运用文献学的研究方法, 从中医视角分析《童蒙止观》的“六字诀”和观想“十二气息法”的相关内容。《童蒙止观》认为, 由风入息“四相”可调顺气机, “六字诀”、观想“十二气息法”可愈五脏六腑之疾。息以和为要, 观以心为到, 心息和合才为妙的认知理念, 充分展现出中国传统和合养生思想的价值理念。《童蒙止观》一书, 其论虽是禅门法要, 但其中观息法可以达到心息相依、颐养心神、调畅气机的效果, 对现代人的身体亚健康健康问题有着积极的调节作用。

**关键词:** 养生; 观息; 中医理论; 天台学; 童蒙止观; 六字诀; 十二气息法; 文献学

**基金资助:** 台州市哲学社会科学规划重点课题 (No.18GHZ07), 台州市社科联研究课题 (No.20YB09), 台州职业技术学院重点课题 (No.2022ZD01)

## Regimen based on the theory of traditional Chinese medicine Tongmeng Zhiguan breath awareness

WEI Chun<sup>1</sup>, ZHANG Zhuo-wen<sup>2</sup>, FU Xiao-xuan<sup>3</sup>, LIAN Jian-wei<sup>2</sup>

(<sup>1</sup>Taizhou Vocational & Technical College, Taizhou 318000, China; <sup>2</sup>Zhejiang Chinese Medical University, Hangzhou 310053, China; <sup>3</sup>Zhejiang Cancer Hospital, Hangzhou 310053, China)

**Abstract:** Using the research method of philology, from the perspective of traditional Chinese medicine (TCM), this paper analyzes the relevant contents of 'six-character formula' and 'twelve breath method' in *Tongmeng Zhiguan*. *Tongmeng Zhiguan* believes that the 'four phases' from the wind into the breath can adjust the qi movement, and the 'six-character formula' and the 'twelve breath method' can heal the diseases of the internal organs. To breathe with harmony, one can observe with the heart. The cognitive concept of 'harmony of heart and breath' fully shows the valuable concept of Chinese traditional harmony thought in health preservation. Although its main theory is of Zen, the method of anapana-sati in the book *Tongmeng Zhiguan* can achieve the effect of interdependence of heart and breath, nourishing the spirit, and regulating the qi movement, which have positive regulating effects on the sub-health problems of modern people.

**Key words:** Health care; Breath awareness; TCM theory; Tendai priest; *Tongmeng Zhiguan*; Six-character formula; Twelve breath method; Philology

**Funding:** Key Subject of Taizhou City Philosophy Society Scientific Plan (No.18GHZ07), Subject of Taizhou City the Union of Social Sciences Research (No.20YB09), Key Subject of Taizhou Vocational & Technical College (No.2022ZD01)

《童蒙止观》是天台宗智顗(538—597年)所作止观修禅之要解, 其中运用的观息法可以达到心息相依、颐养心神、调畅气机的效果。对现代人职场压力大、生活节奏快、心理负担重所造成的气机不畅、身心不安等身体亚健康健康问题有着积极的调节作用。智顗认为通过“调息加以观想之法, 以达到身心和合、疾病祛除的功效”<sup>[1]</sup>。《童蒙止观》的观息法主要通

过“六字诀”和观想“十二气息法”来具体体现, 笔者研习本书, 常叹其妙难言! 遂不揣固陋, 力主从中医理论的角度予以解读, 以便开启人们一些正确的认知。

### 观息养生法

1. 止观之学不吝养生 智顗为禅门泰斗, 教海龙象, 虽以性体之追求为其究竟, 但修禅安身之初门

通信作者: 张卓文, 浙江省杭州市滨江区滨文路548号浙江中医药大学, 邮编: 310053, 电话: 0571-86613692

E-mail: zjzyzwen@126.com

还是需要的,否则“命之不存,性将焉存”<sup>[2]</sup>?智顗之师父慧思就以“我今入山修习苦行……求长寿命……得好芝草及神丹,疗治重病除饥渴……借外丹力修内丹”<sup>[3]</sup>,可见,养身修命之学为进道立基,修法立根。智顗也认为:“善调五事,必使和适,则三昧易生”<sup>[4]52</sup>,适度的饮食、睡眠及和合的调身息心之法,能够保持身心的优化调整,更有利于进道修业,并且“夫坐禅之法,若能善用心者,则四百四病自然除差”<sup>[4]139</sup>。智顗明确指出止观之学,“若人善得其意,则无病不治也”<sup>[4]152</sup>。可见,大师通过实修,认为修习止观不仅可以从容入道,还可以对于养生治病有着积极的意义。

2. 调和“四相”养生 “调息一法,贯彻三教,大之可以入道,小用可以养生”<sup>[5]</sup>,清代医家汪昂认为调息是三教之通门,养生之术要,是世人皆可学之保身护法。

智顗主张:“息有四种相,一风、二喘、三气、四息。前三为不调相,后一为调相”<sup>[4]58</sup>。其中风相为鼻息出入有声;喘相则呼吸无声,气息出入涩滞;气相以呼吸无声,无有结滞,但息尚粗;息相指无声音、亦不滞结、息来细微、气定神闲、精神愉悦的呼吸状态。其中风相最粗,息相最细,息相是最佳的养生状态,起到真正的养生效果。智顗以为:“守风则散,守喘则结,守气则劳,守息则定”<sup>[4]58</sup>。可见,调粗入细,由散到定,是为调息之重要途径,那么怎样才易获得入息之境呢?智顗也给出了具体方法:“一者下著安心,二者宽放身体,三者想气遍毛孔出入,通同无障”<sup>[4]58</sup>。总之,应以“出入绵绵,若存若亡”<sup>[4]58</sup>为要,才能达到缓解紧张情绪、引导气机下行、使气机调匀舒缓的目的。

3. 观调息之妙用 苏东坡曾用盲人有眼之喻,来说明调息法奇妙之处,“视鼻端白,数出入息,绵绵若存,用之不勤……无始以来,诸病自除……譬如盲人,忽然有眼,此时何用求人指路”<sup>[6]</sup>。对调息之法作了具体解说,认为眼视鼻头,两目垂帘,数息绵绵,可以让“精神内守”。中医认为人身体有精、气、血、津液这些基本的物质,通过息的调节,可以达到气机调畅,进而对养生有着极其重要的价值。

“观”有制心一处,详察致知之意,“但观心想,用六种气治病者,即是观能治病”<sup>[4]147</sup>,“修观者,于定心中,以慧分别,观于微细出入息相”<sup>[7]</sup>。首先应安息鼻端,察觉气之出入,逐渐听之若无,心不黏,意不

攀,心息相依,这与《黄帝内经》所言之“呼吸精气,独立守神”的“真人”体验有相仿之处,既而,心空境隐(需智慧鉴别),自会百病祛除,相传“内典”的修为到达一定层次,可以让人脱离疾病的折磨。当然观“以慧分别”,从实践的角度还需由浅入深,才能知其要妙。

### “六字”观息善疗疾治病

1. “六字诀”来源 “六字诀”文献首载于南北朝陶弘景所著的《养性延命录》,其中有言:“凡行气,以鼻纳气……吐气六者谓吹(fu)、呼、嘻、呵、嘘、咽,皆为长息吐气之法。时寒可吹,时温可呼,委曲治病,吹以去风,呼以去热,嘻以去烦,呵以下气,嘘以散滞,咽以解极”<sup>[8]</sup>。陶弘景主要用六字行气之法,去寒热诸疾,但没提到具体五脏的配属,而智顗《童蒙止观》认为通过“六字诀”方式治愈五脏六腑之疾,并以歌赋的形式展示给习练者,“心配属呵肾属吹,脾呼肺咽圣皆知,肝藏热来嘘字至,三焦壅处但言嘻”<sup>[4]148</sup>。指出了与中医五脏的配伍关系,这为借助于中医理论来认知“六字诀”之功用奠定了理论基础。

2. “六字诀”之五行归属及运用 清代江慎修《河洛精蕴》载:“人之言出于喉,掉于舌,触击于牙、齿、唇,以应五行。喉音为土,舌音为火,牙音为木,齿音为金,唇音为水”<sup>[9]</sup>。现代人研究证明,呼字喉音,五行属土,应脾;呵字舌音,五行属火,应心;嘘、嘻牙音,五行属木,应肝、胆;吹字唇音,五行属水,应肾;咽字齿音,五行属金,应肺。

中医五行学说是从木、火、土、金、水5种自然界的基本物质和功能特点及相生相克规律来说明身体内部五脏六腑、阴阳气血的动态平衡。观息养生治疾,可以充分利用五行的生克制化原理。如应用相克理论,心有火炎,默念“吹”;脾土湿胜,默念“嘘”;肺宣降太过,可用“呵”;肾水泛滥,约束无力,可用“呼”。

以肝木嘘字为例,克我者为金(肺为咽),我克者为土(脾为呼字),金者为木之“所不胜”,土者为木之“所胜”,肝木(嘘)过甚而反自伤,出现肝阳上亢、头眩眼花之证,可以用咽字,以利肺金之清肃下行,抑制肝木(嘘)之上亢;而脾土(呼)可以荣木,也可以生肺金(咽),增持清肃之力,达到抑制肝阳上亢之效。同时,念肝木嘘字,可以疏泄脾土,治疗纳食不馨、腹胀腹痛之疾,也可以反克肺金,调节肺的宣发肃降功能。

3. 以“六字诀”疗诸疾 《养生导引法》中说:“肝嘘,主嗔干,面尘,眼眵赤多泪,疼痛,胁下痛,小便黄赤或涩。心呵,主烦躁,喉疮热肿,多汗,掌中热,咽干渴。脾呼,主热痰涎,目黄,喉痹,鼻衄,口干舌痛,身重腹胀。肺咽,主喘嗽、烦渴、胸膈烦闷,有痰,掌中热,风汗出。肾吹,主有疾羸,面黑,口干,耳鸣,咽嗌肿,股内疼痛,足下热痛。三焦嘻,主颊痛,喉痹,耳闭浑浑然”<sup>[10]</sup>。这些病症都与五脏之功能及其经络循行有着密切关系,通过“六字诀”的观息之法可以达到很好的治疗效果。

肝主藏血,性喜调达,恶抑郁,开窍于目,肝血亏虚,血不上养,面色无华;“足厥阴肝经……循股阴,入毛中,过阴器,抵小腹……布胁肋,循喉咙之后,上入颞颥,连目系,上出额,与督脉会于巅”(《灵枢·经脉》)。则胁下疼痛,有热则小便颜色黄赤,“循喉咙”则咽喉干痛,肝经有热,目红多眵,可用嘘以治之。

心主血脉,为神之舍,心之液为汗,心经有热,则烦躁不安,汗多,“诸疮痛痒皆属于心”则“喉疮热肿”,“心手少阴之脉……其支者,从心系,上挟咽,系目系”,则咽干喉疮,用呵清之。

脾主运化,水湿运化失及,则身体沉重,腹胀满不适,脾开窍于口,则痰涎多,脾经有热,则目发黄,喉肿痛,口干舌痛等疾。正如“脾足太阴之脉……是动则病……胃脘痛,腹胀……身体皆重,是主脾所生病者,舌本痛,体不能动摇……黄疸”(《灵枢·经脉》)所言。呼字配属脾,可促进脾胃运化功能旺盛。

肺主气,主治节,宣发肃降,通调水道,为水之上源,又主皮毛,司呼吸。肺经有病则多有喘咳、咳嗽、烦躁、口渴、痰多、胸膈烦闷不适等症状,“掌中热”“气盛有余,则肩背痛,风寒,汗出中风”(《灵枢·经脉》)等疾。可用咽调之。

肾主藏精,开窍于耳,为封藏之本,为身之“真水”“元阴”之所,“肾为真水,有补无泻”,身体瘦弱,面色发黑宜以肾病治疗,根据其经脉循行,尚可以治疗耳鸣、咽干、喉痛、两大腿内侧痛、足根疼痛等。吹字配于肾,可用吹解之,但每季节交替时,不宜此字,因为阴阳更化之时,最宜静守。

《难经·三十一难》言:“三焦者,水谷之道路,气之所终始也”,三焦为通行人体元气和水液的场所,四季默读嘻,则可以使三焦营运无阻;《灵枢·经脉》云:

“三焦手少阳之脉……系耳后,直上出耳上角,以屈下颊至颞;其支者,从耳后入耳中,出走耳前,过客主

人前,交颊,至目锐眦”,所以用嘻字可以消除烦热,治疗面颊疼痛、喉肿疼痛阻塞、耳闭听觉不敏等病。

《素问·举痛论》说:“怒则气上,喜则气缓,悲则气消,恐则气下,惊则气乱,思则气结”。七情致病首先影响人体气机,进而影响人体五脏,导致内伤致病。如出现五志失调诸疾,药物疗效不显,则可以采用“六字诀”治疗为宜。可据中医五行学说之生克原理,以其所胜者制之。如忧伤过度,伤及肺金,知晓火克金,喜胜忧,可以通过“呵”字法,制其所不胜者。

4. “六字诀”练习法 智顗在《摩诃止观》中详解其练法,为“带想作气”“于唇吻吐纳,转侧牙舌,徐详运心”<sup>[11]</sup>,就是要鼻吸口吐,唇齿轻动,缓吐轻纳,气需细微,耳不闻声,总以想象发声,不能真发声。宋代邹朴庵论之甚为详细,先从准备工作入手,“叩齿三十六以定神,先搅口中浊津,漱练二三百下,候口中成清水,即低头向左而咽之,以意送下,候至腹间”。《太上玉轴六字气诀》强调先叩齿,咽精津,待到神定气足的效果再进一步练习,呼吸之法应以气沉丹田,以“腹式呼吸”之方法来吐故纳新,如念呵字应低头启齿念呵字,带想吐心中浊气。“念时耳不得闻声,闻即气粗,反损心气也”<sup>[12]</sup>。念毕,宜仰首闭口,以鼻缓缓吸寰宇之清气补心。“吸时耳亦不得闻吸声,闻即气粗,亦损心气”<sup>[12]</sup>的要求,但笔者认为息应以细为要,闻声不可太过执著,如雁过寒潭不留影,则不会伤心气,还有反观回照之妙。

#### 观息十二法与中医治病“八法”

智顗还认为,观想十二种气息可以疗治众多疾患,“一上息,二下息,三满息,四焦息,五增长息,六灭坏息,七暖息,八冷息,九冲息,十持息,十一和息,十二补息,此十二息皆从观想心生”<sup>[4][150]</sup>。这十二想息与中医的治病方法有异曲同工之妙,“论治病之方,则又以汗、和、下、消、吐、清、温、补,八法尽之”<sup>[13]</sup>。

观息十二法,不仅注重于气的运行方向,升降出入的顺序,还注重于寒凉温热的意念观想。上息可以视为温补、升提之法,可以解除肢体沉重,治疗脏器下垂诸疾;下息为下、清之法,可解身体虚悬感觉,如肝阳上亢,头眩诸症;满、增长息、补息可视为补法,可疗身枯体瘦、身体虚弱、四大衰损、精气血不足之病;焦、灭坏息、冲息可视为消法,可疗身体肿胀、痰湿重浊、气滞等症;暖息可视为温法,可祛寒疾;冷息可视为清法,用以解热疾;持、和息可视为和法,可治疗四肢震颤、阴阳不调之病。



中医理论认为,气有助生长、温煦、卫外、行血、统血、营养等功能特点,运用观想的方法,以意带气,可以充分发挥气的养生治病作用。当然这些功能如果细分,可分为元气、宗气、卫气、营气等作用,而智顗所说的气主要是以意念观想此诸气息,其间涉及到中医所说的各种气,很难具以分说,但开始总是以呼吸之气作为引导,正如南宋张锐所说:“意者气之使,意有所到则气到,每体之不安处,则微闭气,以意引气到疾所而攻之,必瘥”<sup>[14]</sup>。

### 小结

息以和为要,观以心为到,心息和合才为妙,智顗《童蒙止观》所展示的观息法是其和合养生思想的集中表现。笔者以为观息首先应是让气息入细入静,其后再强调所发之声,最后才能观想气息在身体运行,这样才能有百利而无害,“以息为所观的对象……感觉到体呼吸,随着呼吸,全身毛孔随之开合,对应中医学就属于全身的经脉都处于畅通的状态”<sup>[15]</sup>。“若人善得其意,则无病不治也”<sup>[4][15]</sup>,“静极而嘘,如春沼鱼;动极而翕(翕音习),如百虫蛰。氤氲阖辟,其妙无穷。谁其尸之(“尸”字作“主”字解),不宰之功”<sup>[16]</sup>。可通过坐功或太极拳、八段锦等以动入静功来使气息入微,身心调匀,为入门之法。

笔者以为至始至终应保持庄子所说的“心斋”则会效果较好,“无听之以耳,而听之以心;无听之以心,而听之以气;听止于耳,心止于符(符,符节)。气也者,虚而待物者也,唯道集虚,虚者心斋也”<sup>[17]</sup>。只有虚心静气,才能通过观息“六字诀”或“观息十二法”来使五脏六腑气血畅通,达到平衡阴阳、调理气血、扶虚逐实、导滞散结之效,这样才能获得防治结合、强健体魄、益寿延年的效果。

### 参考文献

- [1] 魏春,张卓文,连建伟.论《童蒙止观》所蕴含的和合养生思想.中华中医药杂志,2020,35(10):4860-4863
- [2] 宋·张伯端.《悟真篇》导读.张振国,著.北京:宗教文化出版社,2001:序
- [3] 陈·慧思,唐·希迁,唐·薛幽栖,等.南岳佛道著作选.徐孙铭,万里,张利文,等,校注.长沙:岳麓书社,2012:1
- [4] 隋·智顗.止观坐禅法要译释.孙映逵,译释.北京:文化艺术出版社,1994
- [5] 清·汪昂.医方集解·卷下·勿药元詮.周鸿飞,刘永辉,点校.郑州:河南科学技术出版社,2017:188
- [6] 宋·苏轼.东坡志林.王松龄,点校.北京:中华书局,1997:8
- [7] 隋·智顗.童蒙止观·六妙法门.马济人,主编.上海:上海古籍出版社,1989:5
- [8] 梁·陶弘景.养性延命录.刘丹彤,陈子杰,主编.北京:中国医药科技出版社,2017:70
- [9] 清·江慎修.河洛精蕴.孙国中,校理.北京:学苑出版社,2012:226
- [10] 明·胡文焕,校正.养生导引法.胡伯虎,赵晓梅,编.北京:中医古籍出版社,1986:65
- [11] 隋·智顗.摩诃止观.王雷泉,释译.北京:东方出版社,2018:307
- [12] 明·徐春甫编集.古今医统大全(下).卷八十六//老老余编.崔仲平,王耀廷,主校.北京:人民卫生出版社,1991:798
- [13] 清·程国彭.医学心悟.田代华,点校.天津:天津科学技术出版社,1999:13
- [14] 南宋·张锐.宋本鸡峰普济方.李顺保,潘文,康开彪,等,校注.北京:学苑出版社,2016:396
- [15] 葛鹏.论《童蒙止观》中的气与息.中华中医药杂志,2019,34(2):727-729
- [16] 南宋·朱熹.朱子全书:修订本:第20册(晦庵先生朱文公文集).朱傑人,严佐之,刘永翔,主编.上海:上海古籍出版社,2010:3860
- [17] 战国·庄周.庄子.王岩峻,吉云,译注.太原:山西古籍出版社,2003:35

(收稿日期:2020年11月23日)